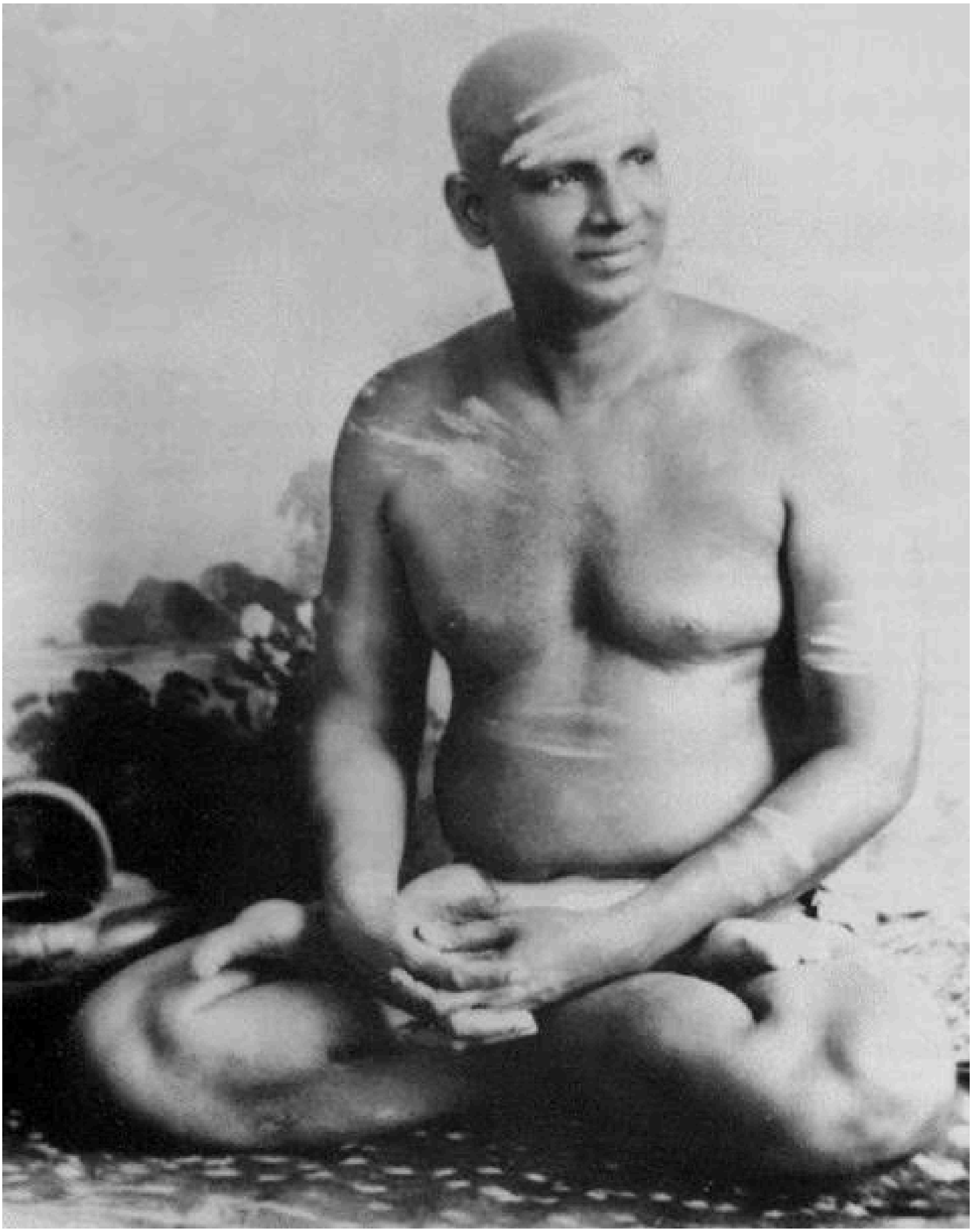
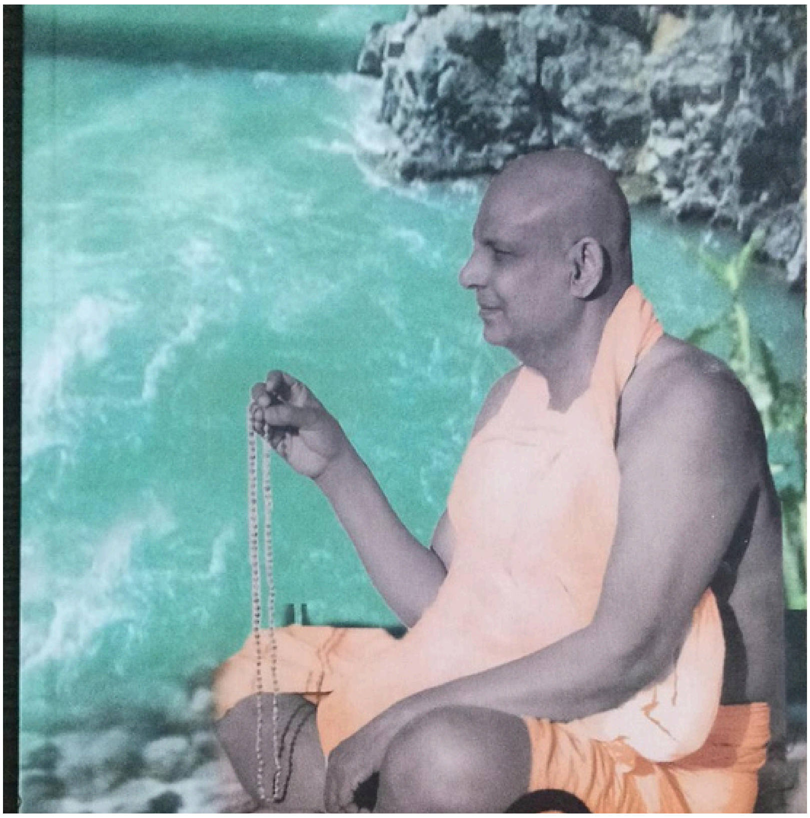




जपयोग

भारत के ऋषियों के पषित्र मन्त्र-शास्त्र की व्यिाहाररक शशक्षा

लेखक

श्री स्त्ामिी शशिानन्द सरस्त्ती

अनुिाददका

सुश्री कान्तीकपूरएमए., एल.टी.

प्रकाशक

द डिडाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय : शशिानन्दनगर-२४९ १९२

जजला: दटहरी गढ़िाल, उत्तराखण्ि (दहमालय), भारत

www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम दहन्दी संस्करण १९५५

द्ददिश दहन्त्दी संस्ंत्करण २०१९

(२,००० प्रततयााँ)

ISBN 81-7052-058-4
HS70

PRICE:120/-

'द डििाइन लाइफ सोसायटी, शशिानन्त्दनगर' के शलए
स्त्िामी पद्मनाभानन्त्द द्िारा प्रकाशशत तथा उन्त्हींके द्िारा 'योगिेदान्त्त फारेस्ट
एकािेमी प्रेस, पो. शशिानन्त्दनगर-२४९ १९२, जजला दटहरी गढ़िाल,
उत्तराखण्ि' में मुदित ।

For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

समपणप

दिेषि पनारद, ध्रिु, प्रह्लाद, ि◌ाल्मीकक,

तुकाराम, रामदास, श्री रामकृष्ण तथा

उन सभी योगगयों को जजन्होंने 'प्रभु-नाम-

स्त्मरण' द्िरि प्रभु-प्राजतत की।

प्रकाशकीय

परम पिान श्री स्त्ामिी शशिानन्द जी महाराज की अभूतपूि पएिं अत्यगिक उपयोगी कृतत 'जपयोग' का यह संस्करण, भक्त सािकों के सब ओर से प्रातत होनेिाले स्त्नेहपूण पअनुरोिों के उत्तर में तनकाला गया था। इस पुस्तक के महत्त्ि पर बल देनेकी आिश्यकता नहींहै; क्योंकक इसकी वििय-िस्तु आध्याजत्मक सािना की नींि है। भगिान ्श्री कृष्ण ने गीता में कहा है : "यज्ञानांजपयज्ञोऽजस्त्म-सब प्रकार के यज्ञों में म ैंजप-यज्ञ हूूँ।' 'सतत भगिन्नाम- स्त्मरण करना' योग की सीढ़ी का प्रथम सोपान तो है ही, साथ ही योग की विशभन्न सािनाओं में प्रत्येक के अन्तर में प्रिादहत होते ेरहने िाली अन्तिारपा भी है।

इस पुस्तक की वििय-िस्तु ऐसी है कक यह अध्यात्म-पथ के समस्त जजज्ञासु सािकों की सुदृढ़ सहचर बन जायेगी। सािकों को उपलब्ि कराने के शलए इस विषय पर इससे अगिक सहज-सुलभ एिं सािनापूण पपुस्तक अन्य नहीं ंहो सकती। इसके अध्यायों को इतनेक्रमबद्ि रूप में सजाूँ ोया गया है कक यह पाठकों को सुविषा प्रदान तो करते ेही हैं, साथ ही भजक्तयोग के महत्त्िपूण पविषय में क्रमबद्ि श्रृंखला भी प्रस्तुत करते ेहैं।

तनजश्चत रूप सेहमें पूण पविश्िास है कक समस्त पाठक इस अनुपम ग्रन्थ का अत्यन्त उत्साहपूिकप स्त्िागत करते ेहुए इसको यथोगचत प्रशंसा एिं सम्मान देंगे। परम वपता परमात्मा की कृपा हम सब पर हो!

-द डिवाइन लाइफ सोसायटी

भूशमका

इस कशल-काल में भगिद्-प्राजतत का किेल जप ही एक सरल उपाय है। गीता के व्याख्याकार और 'अद्वैतिशसद्धि' नामक ग्रन्थ के प्रख्यात प्रणेता स्ि्ामी मिुसूदन सरस्ि्ती को श्री कृष्ण-मन्त्र के जप से ही भगिान् ्श्री कृष्ण के साक्षात् ्दशनप हुए थे। 'पंचदशी' नामक प्रशसद् ग्रन्थ के प्रणेता स्ि्ामी षिद्यारण्य को जप द्िारा ही माता गायत्री के प्रत्यक्ष दशनप हुए थे; पर आजकल सभी शशक्षक्षत लोगों और कालेजों के षिद्यागथयपों का षिश्िास षिज्ञान के प्रभाि के कारण मन्त्रों पर से उठ गया है। जप करना उन लोगों ने बबलकुल छोड़ ददया है। यह सचमुच बड़ेही खेदे की बात है। जब तक खून में गरमी रहती है, तब तक अगाँरेजी पढ़े-शलखे ेलोग जजद्दी, अशभमानी और नाजस्तक रहते ेहैं। उनके मन और मजस्तष्क का एक बार पूरी तरह कायाकल्प कराने की आिश्यकता है। जीिन अल्प है। समय भागा जा रहा है। संसार यातनाओंसे पूण पहै। अषिद्या की गाठोँ काट कर तनिाणप-सुख का आनन्द लें। आपका जो ददन बबना जप कककये बीतता है, उसे ेआप व्यथ पगया समझें। जो इस संसार में किेल खाने, पीने और सोने में ही समय खोते ेहैं और जो बबलकुल जप नहींकरते, े िे दो पैर िाले पशु हैं।

अमरीका में गगनचुम्बी मकान हैं। हर एक कमरा निीनतम है और षिद्युत् ्तथा िायु-सम्बन्ि्ी सािनों से सजा है; पर अब षप्रय शमत्र, मुझे सच-सच बतलाओ कक दोनों में कौन बड़ा है? िह जो अमरीका में गगनचुम्बी मकान में रहता है, जजसके पास सैकड़ों मोटरें, हिाई जहाज और अटूट िन है; परन्तु जो बड़ी गचन्ताओं, सोच-षिचार, तरह-तरह की सैकड़ों बीमाररयों तथा रक्तचाप आदद से ग्रस्त है और जजसका हृदय घोर अज्ञान, काम, क्रोि, लोभ आदद सेभरा है या िह जो ऋषिकेश में गंगा-तट पर फूस की कुदटया में रहता है, जजसका स्ि्ास्थ्य् अतत-सुन्दर है, हृदय षिशाल है, जो सिा में ही आनन्द लेता है, जजसे ेअनन्त सुख और शाजन्त है, जजसे ेपूण प आत्मज्ञान है; ककन्तु जजसके पास िन, गचन्ताएँ, सोच-षिचार कुछ भी नहींहैं?

आध्याजत्मक जीिन ही सच्चा जीिन है। अध्यात्म-ज्ञान ही सच्चा अटूट िन है। इसीशलए जाग जाय ें और अध्यात्म-ज्ञान को प्रातत करने के शलए उत्कजण्ठत हो जायें, सािना का अभ्यास करें। आत्मा को पहचानें और इसी जन्त्म में सच्चे योगी बन जाय।ें

इस दृश्य जगत् ्से इजन्त्द्रयों को हटा लेनेऔर मन को भीतर एकाग्र करने का ही नाम योग है। आत्मा में तनरन्तर मग्न रहते ेहुए जीिन बबताना ही असली योग है। योगाभ्यास मनुष्य को देिता बना देता है। योग तनराश हुए लोगों को आशा, दुःखखयों को सुख, तनबलपों को बल और अज्ञातनयों को ज्ञान देता है। परमानन्द-रूपी अन्त्तजगपत् ्और गचर-शाजन्त के साम्राज्य में जानेकी कुंजी योगाभ्यास ही है।

आपकी आध्याजत्मक उन्त्नतत बदहपरपरजस्थततयों और िातािरण, कष्टों और कदठनाइयों, षिपरीत प्रभािों आदद पर षिजय पाने पर ही तनभरप है। जीिन में सिदपा अच्छी-बुरी पररजस्थततयों में योगी को अपना मन एक-सा और समान भाि में रखना पड़ता है। िह िज्र-समान कठोर हो जाता है; क्योंकक िह अपररितनपशील तथा अमर

आनन्द-रूपी आत्मा की कड़ी चट्टान की नींिपर खड़ा है। इसशलए योगी को िीर कहतेहैं। भगिान् ्श्री कृष्ण गीता के ग्यारहिें अध्याय के पन्दरहिें श्लोक में कहते ेहैं- "िह मनुष्य जजसे ेसुख और दु:ख षिचशलत नहींकरते,े जो खेदे और आनन्द में समान-गचत्त रहता है और जो िीर है, िही अमर पद पाने का अगिकारी है।"

संसार का जीिन अजस्थर तथा क्षखणक है। संसारी जीिन कष्टों, अजस्थरता, यातनाओं आदद से पूररत है। समाज में उच्च स्थान प्रातत, बड़ा िनी और बहुत बड़ा बुद्गिमान् ्कहलानेिाला सांसाररक मनुष्य भी आध्याजत्मक जगत् ्में ददिाशलया है। आध्याजत्मक िन ही सच्चा अकूत िन है, अध्यात्म-ज्ञान ही सच्चा ज्ञान है, आध्याजत्मक जीिन ही सच्चा जीिन है। पूण पयोगी ही संसार का सच्चा चक्रिती सम्राट् है।

जजस तरह शशकारी जाल फैला कर और सुन्दर बाजा बजा कर दहरन को फैसाता है, उसी तरह योगी भी दादहनेकान में होनेिाले अनाहत नाद में मन लगा कर मन को फाँसाते हैं। कान में तनरन्तर होनेिाले नाद की मोहक तानें मन को आरम्भ में आकषितप करती हैं। इस तरह नाद सुनते-सुनते मन को बाँि कर नष्ट कर ददया जाता है। मन नाद में घुल कर लीन हो जाता है। मन को बाँिने का अथ पहै- चंचंल मन को तनतान्त जस्थर कर देना। मन को मारने का अथ पहै-मन को नाद में लीन कर देना। ऐसा होनेके बाद मन षिषयों के पीछे नहींभाग सकता।

इस चंचल, नटखट और अजस्थर मन को मारनेके शलए बुद्गिमान्,् चतुर और तनरन्तर सािान योगी िनुि-बाण सिो सदा तैयार रहता है। योगी नैततक पूणतपा प्रातत करता है, इजन्रयों और मन को िश में करता है, प्राणिायु पर तनयन्त्रण करता है और अन्त में मन को मार कर गम्भीर असम्प्रज्ञात समागि में प्रिेश कर जाता है। यम, तनयम, आसन और प्राणायाम के अभ्यास में कुछ सफलता प्रातत होनेके बाद सािक को प्रत्याहार का अभ्यास करना चादहए। इजन्रयों को षिषयों से खींच लेने का नाम प्रत्याहार है। इस तरह के अभ्यास से इजन्रयाँ तनयन्त्रण में आ जाती हैं। इस अभ्यास के पक्के हो जाने के उपरान्त ही सािक का सच्चा आन्तररक जीिन आरम्भ होता है। प्रत्याहार के बबना अच्छी तरह सािना ककये जो सािक सहसा उछल कर ध्यान का अभ्यास करने लग जाता है, िह मूख पहै। उसे ेध्यान के अभ्यास में कभी सफलता नहींशमलेगी। इजन्रयों की बदहमुखपी प्रिृषत्त को प्रत्याहार रोकता है। चंचल इजन्रयों की राह में प्रत्याहार एक तरह का षिघ्न है। प्राणायाम के उपरान्त प्रत्याहार स्ियं आनेलगता है। जब प्राणायाम के अभ्यास से प्राणिायुपर अगिकार होने लगता है, तब इजन्रयाँस्ियमेि शशगथल हो जाती हैं। एक तरह से िे भूख सेमरने लगती हैंऔर तनरन्तर क्षीण होती जाती हैं। अब इजन्रयाँअपने षिषयों का संयोग पा कर फुफकार भी नहीं ंपातीं। प्रत्याहार बड़ी कड़ी कियायद है। आरम्भ में तो इससे बड़ा कष्ट शमलता है; ककन्तु आगे ेचल कर इसके अभ्यास में बड़ा आनन्द आता है। इसके अभ्यास में बड़ैय पऔर अध्यिसाय की आिश्यकता है। इसके अभ्यास से अपार बल शमलता है। सािक की इच्छा-शजक्त बड़ी प्रबल हो उठती है। जजस योगी का प्रत्याहार में अच्छा अभ्यास हो जाता है, िह समर-क्षेत्र में भी शाजन्तपूिकप ध्यान कर सकता है।

जब संकल्प-षिकल्प नष्ट हो जाते ेहैं, तब मन अपनेउद्गम या आिारभूत आत्मा में उसी तरह लीन हो जाता है, जजस तरह आिारभूत ईंिन के जल जानेपर अजग्न । ऐसी ही अिस्था में कैिल्य या पूण पस्िािीनता

प्रातत होती है। अभ्यास की ककसी भी मंजजल पर कभी तनराश मत होइए । तनरन्तर अभ्यास से आपको आध्याजत्मक शजक्त अिश्य प्रातत होगी। यह तनजश्चत है। योगगयों का आशीिादप आपकी सहायता करे!

मन्त्रयोग के महत्त्पूण पषिय पर और जप द्िारा पूणतपा प्रातत करने के सिान पर इस पुस्तक द्िारा अच्छा प्रकाश पड़ेगा। पुस्तक के प्रथम अध्याय में जप की पररभािा दी गयी है। द्षितीय अध्याय में भगिन्नाम की मदहमा और महत्त् बितलाया गया है। तृतीय अध्याय में शभन्न-शभन्न प्रकार के मन्त्र ददयेगये हैं। चतुथ प अध्याय में सिाना-षिियक व्यािहाररक तथा उपयोगी उपदेशों का समािेश है। अजन्तम अथात् प ्पंचम अध्याय में उन महात्माओं के संक्षक्षतत चररत्र ददयेगये हैं, जजन्हें जप द्िारा भगिद्-प्राजतत हुई है।

भगिान् ्हमें ऐसी अन्तशजपक्त दे, जजससे मन और इजन्त्रयों को ि ि श में करके हम तनषिघ्पन जपयोग की सािना करें! जपयोग की चमत्काररक शजक्त और उसके आश्चयकपारक फलों पर हमारा षिश्िास हो ! ईश्िर के नाम की अपार मदहमा को समझनेकी शजक्त हममें हो ! देश के एक छोर से दूसूरे छोर तक भगिान् ्के नाम के माहात्म्य का हम षिस्तार करें ! हरर-नाम की जय हो ! भगिान् ्शशि, षिष्णु,ु राम, कृष्ण आप लोगों पर कृपा करें!

- स्वामी शिवानन्द

सूय-पनमस्त्कार

ॐ सूयंसुन्दरलोकनाथममृतंवेदान्तसारं शिवं ं

ं

ज्ञानं ब्रह्ममयंसुरिममलं ंलोकैकचित्तं ंस्वयम् ्।

इन्राददत्यनराचिपं सुरगुरं तै्रैलोक्यिूामण ं ं

ब्रह्माववष् ुशिवस्वरूपहृदयं वन्दे सदा भास्करम् ्।।

"म ैंसदा भगिान् ्सूय पको साष्टांग नमस्तकार करता हूाँ। सूय पनारायण संसार के स्त्ामी हैं, अमर हैं, िेदान्त के सूक्ष्म सार हैं, सदा पषित्र पूण पज्ञान-स्त्रूप है, पूण पब्रह्म हैं, दिों के भी दि हैं, सदा शुद् संसार के सच्चे आत्म-रूप, इन्त्ि मनुष्यों और दिेताओं के ईश्रि, दिेताओं के गुरु, बत्रलोकी के सिश्ेरेपष्ठ मखण-रूप, ब्रह्मा, षिष्णु ुऔर शशि के हृदय-रूप और प्रकाश को देनिेाले हैं।"

ईशिाास्त्योपतनिद् में शलखखत श्लोक १५ और १६ िाली स्त्तुतत पढ़ो। िह इस प्रकार है :

ॐ दिरण्मयेन पात्रेे सत्यस्यावपदितं मुखम् ्।

तत्त्वंपूषन्नपावृ ु सत्यिमाया दृष्टये ।।

पूषन्नेकषे यम सूय ापप्राजापत्य व्यिू रश्मीन् ्समिू ।

तेजो यत्ेते रूपं ंकल्या तमं तत्ेते पश्याशम

योऽसावसौ पुरषः सोऽमिस्स्म ।।

"सत्य का मुख एक सिुण पपात्र से ढका है। हे सूय प! अथिा हे भगिान्! ्आप उस ढक्कन को हटा दें जजससे े मुझे सत्य का दशनप हो जाये। हे पूिन् ्(सबका पालन करनिेाले) े! आप पूण पअन्तररक्ष की पररक्रमा करते ेहैं, आप ही यम हैं, आप प्रजापतत हैं। आप अपनी ककरणों को समेट कर प्रकाश को एक स्त्थान पर एकत्र कीजजए, म ैंआपके महामदहमाजन्त्ि आकार का दशनप करता हूाँ। जो पुरुि आपमें है, िही मुझमें भी है।"

ॐ शमत्राय नमुः

ॐ रिये नमुः

ॐ सूयायप नमुः

ॐ भानिेनमुः

ॐ खगाय नमुः

ॐ पूष्णे ेनमुः

ॐ दहरण्यगभायप नमुः

ॐ मरीचये नमुः

ॐ आददत्याय नमुः

ॐ सषित्रे ेनमुः

ॐ अकापय नमुः

ॐ भास्त्कराय नमुः

यजिुेद के शब्दों में-"हे सूय प! आप सूयों के भी सूय पहैं। आप ही पूण पशजक्त हैं, हमें शजक्त दें। आप पूण पबल हैं, मुझे ेभी बल दें। आप शजक्तशाली हैं, मुझे ेभी शजक्त प्रदान करें।"

सूय पके उपयुक्पत बारह नाम सूयोदय के समय लो। जो सूयोदय के पिू पसूय पके उक्त बारह नामों को लेता है; उसका स्त्ास्थ्य्, जिीन और ओज सदा बना रहता है; उसको आखोँ का कोई रोग नहीं होता तथा उसकी दृजष्ट सदा तीव्र रहेगी। सूयोदय के पिू पउठ कर सूय पभगिान् ्से प्राथनपा करो - "हे सूय पभगिान्! ् आप संसार के नेत्र हैं, आप षिराट् पुरुि की आखाँ हैं। आप हमें स्त्ास्थ्य्, शजक्त, जिीन और ओज दीजजए।" बत्रकाल सन्ध्याओंमें सूय प को अघ्य पप्रदान करो।

ववषय-सिूी

प्रथम अध्याय

जपयोग-समीक्षा

१.जपक्याहै ?

जप ककसी मन्त्र अथिा ईश्िर के नाम को बार-बार दोहरानेको कहते ेहैं। इस कशलयुग में, जब कक अगिकतर व्यजक्तयों का शरीर-बल पहले ेजैसा नहीं ंरहा, हठयोग का अभ्यास किल कदठन ही नहीं, असम्भि है। ईश्िर-दशनप का सि-पसुगम माग पकिल जप-सािना ही है। सन्त तुकाराम, भक्त ध्रुि, प्रह्लाद, िाल्मीकक, रामकृष्ण परमहंस इत्यादद सभी ने किल ईश्िर का नाम जप कर ही उनका साक्षात्कार ककया।

प ्

जपयोग योग-सािना का एक मुख्य अंग है। गीता में भगिान् ्कहते ेहैं कक यज्ञों में म ैंजप-यज्ञ हूूँ अथात् यज्ञों में सबसे बड़ा यज्ञ जप है और िह म ैंहूूँ। कशलयुग में केिल जप ही हमें शाश्ित शाजन्त प्रदान कर सकता है। इसी से हमको अमरत्ि, मोक्ष तथा परम सुख प्रातत हो सकता है। जप के तनरन्तर अभ्यास से सािक समाधि का अनुभि करने लगता है और उसे ेभगिद्- साक्षात्कार हो जाता है। जप हमारे दैतनक जीिन की प्रत्येक कला का एक अंग ही बन जाना चादहए। यदद हम तनरन्तर जप का अभ्यास करते ेरहेंगे,े तो एक-न-एक ददन जप हमारे स्ि्भिा में ओत-प्रोत हो जायेगा, कफर हमें जप करने में ककसी प्रकार की कदठनाई का अनुभि नहींहोगा (जैसे ेहमें खाने,े पीने और पहननेमें ककसी प्रकार की कदठनाई का अनुभि नहींहोता है)। ईश्िर के नाम का जप प्रेम, श्रद्िा तथा पवित्रता की भािना के आिार पर करना चादहए। जपयोग से श्रेष्ठतर और कोई भी योग नहींहै। जपयोग में सफलता शमलने पर सभी शसद्धियाूँ प्रत्यक्ष होनेलगती हैं और भक्त मुजक्त की प्राजतत कर लेता है।

जप ककसी मन्त्र के बार-बार उच्चारण को कहा जाता है। ध्यान का अथ पहै-ईश्िर के गुणों का ध्यान करना। जप और ध्यान में यही अन्तर है। ध्यान का अभ्यास जप-सदहत और जप-रदहत-दोनों प्रकार से ककया जाता है। आरम्भ में जप-सदहत ध्यान करना चादहए। जैसै-ेजैसे ेध्यान करने का अभ्यास बढ़ता जायेगा, जप अपने-आप ही विलीन हो जायेगा। इस प्रकार जप-रदहत ध्यान का आविभािप होता है। ककन्तु यह बहुत ऊूँची अिस्था है। सािारण कोदट के व्यजक्तयों के शलए यह तनरन्तर अभ्यास द्िारा सुलभ है। जब आप इस अिस्था को प्रातत कर लेंगे,े तब आप सुगमतापूिकप ध्यान लगा सकते हैं; आपको जप की आिश्यकता प्रतीत नहीं ंहोगी। प्रणि के दो रूप होते ेहैं-सगुण और तनगुणप । दोनों ब्रह्म के ही रूप हैं। यदद तुम राम के भक्त हो, तो 'ॐ राम' का जप कर सकते ेहो। 'ॐ राम' का जप िास्ति में सगुण ब्रह्म की उपासना है।

यद्यवप नाम और रूप शभन्न-शभन्न मानेजाते ेहैं, ककन्तु िैसेइनको अलग नहीं ककया जा सकता। विचार तथा शब्द अशभन्न हैं। जब तुम अपनेपुत्र के बारे में विचार करते ेहो, तो तुरन्त कल्पना में उसका रूप तुम्हारे सामनेआ जाता है। इसी प्रकार जब तुम उसके रूप की कल्पना करते ेहो, तो उसके नाम की याद भी स्ितुः ही आ जाती है। इसी प्रकार जब तुम राम का नाम लेतेहो, तो राम का रूप तुम्हारे सम्मुख आ जाता है। अतुः हम इसी बबन्दु ुपर पहुूँचते हैं कक ध्यान और जप एक-साथ रहते ेहैं। हम ध्यान और जप को अलग-अलग नहींकर सकते े।

जब तुम ककसी मन्त्र का जप कर रहे हो, तो यह समझो कक तुम िास्ति में इष्टदेिता की प्राथनपा कर रहे हो; िह तुम्हारी प्राथनपा को सुन रहा है; िह तुम्हारी ओर दया-दृजष्ट से देख रहा है और िह तुम्हें अपनेहाथों से अभय-दान दे रहा है, जजससे तुम मोक्ष की प्राजतत करनेमें सफल बन सको। ऐसी ही भािना से तुम्हें जप करना चादहए। सीए

* जप-सािना भािनापूिकप करनी चादहए। मन्त्र का अथ पसमझना चादहए। प्रत्येक िस्तु तथा स्थान पर ईश्िर को व्यापक देखो। जब तुम उसके नाम का जप करते ेहो, तो तुम उसके अधिक समीप हो । तुम उसे ेअपने हृदय-मजन्दर में व्यापक देखनेकी चेष्टा करो। ऐसा विचार करो कक िह तुम्हारे प्रत्येक काय पको देखता है-अतुः िह तुम्हारे जप को भी देख रहा है।

हमें ईश्ि‍र का नाम पूण पषिश्ि‍ासि के साथ गम्भीरतापूिकप लेना चादहए। उसका नाम लेना उसकी सेि‍ा करना है। जप करते ‍ेसमय तुम्हारे हृदय में ईश्ि‍र के शलए ‍ि‍ही प्रेम और सम्मान होना चादहए, जो उसके दशनपों पर तुम्हारे हृदय में उत्पन्‍न होता है। तुम्हें नाम में पूण पषिश्ि‍ासि तथा श्रद्िा होनी चादहए।

२. मन्त्रयोग

मन्त्रयोग एक प्रकार का षिज्ञान है, जजससे ‍ेहम इस संसार-सागर से पार हो जाते ‍ेहैं। मन्त्र-बल द्ि‍ारा भि-बन्ि‍न से छूट कर हम ईश्ि‍र का साक्षात्कार करते ‍ेहैं। ध्यान सदहत जप करने से जीि‍ पाप से छुटकारा पा कर स्ि‍गप में भ्रमण करता है। पूण पछुटकारा पा लेनेपर ‍िम,प अथ,प काम और मोक्ष-चारों फल प्रातत हो जाते ‍ेहैं। मन्त्र-इन दो अक्षरों के संयोग से 'मन्त्र' शब्द बनता है, जजसका अथ पहोता है-मनन करने से त्राण होना (मननात् ‍्त्रायते ‍े इतत मन्त्र्ः) ।

मन्त्र में देित्ि है, गुरुत्ि है। यह कहना उगचत होगा कक मन्त्र ददव्य शजक्त का प्रतीक है, जप ध्ि‍तन का रूप ‍िारण ककये हुए है। मन्त्र स्ि‍यं देिता है। जपनेि‍ाले को मन्त्र और मन्त्र के देिता की अशभन्‍नता का षिचार करना चादहए। जप करने ‍ि‍ाले की उक्त ‍िारणा जजतनी दृढ़तर होगी, उतनी ही अगिक उसे ‍ेसहायता भी शमलेगी। जैसे ‍ेआग की लपट ‍ि‍ायु की सहायता सेजोर पकड़ती है, ‍ि‍ैसे ‍ेजप करने ‍ि‍ाले व्यजक्त की शजक्त मन्त्र-शजक्त से बढ़ती है और उसे ‍ेअगिकागिक शजक्तशाली बना देती है।

भक्त की सािना सेसुतत मन्त्र जाग्रत हो उठता है। देिता का मन्त्र उन अक्षरों का समूह है जो जापक के चेतन को देिता का साक्षात्कार करा देता है। मन्त्र-जप द्ि‍ारा मनुष्य की ददव्य शजक्तया ‍ँजाग्रत हो उठती हैं।

मन्त्र में स्फुरण-शजक्त होती है, उसमें षिस्तार होता है और उसमें से जीि‍न-शजक्त का अभ्युदय होता है। आध्याजत्मक जीि‍न व्यतीत करने के शलए यह अतनिाय पहो जाता है कक हमारे शरीर के सभी अंगों में बराबर काय प करने की शजक्त हो और मन, ‍ि‍ाणी तथा कम पमें सामंजस्य हो । हमें पूणतपुः ददव्य शजक्त के साथ सामंजस्य स्थाषपत करने की चेष्टा करनी चादहए। ददव्य शजक्त के साथ सामंजस्य स्थाषपत कर लेनेपर हम आध्याजत्मक सत्य को समझ सकेंगे ‍ेऔर समझनेके पश्चात् ‍्उससेऐक्य हो सकेगा। मन्त्र में ऐक्य और अनुरूपता को स्थाषपत करने की शजक्त है। मन्त्र-बल द्ि‍ारा ऐदहक और आमुजष्मक (परलोक-सम्बन्िी) चेतना का सन्दशनप ककया जा सकता है। मन्त्र-बल से सािक ज्ञान-प्रकाश, स्ि‍तन्त्रता, अषिजच्छन्‍न शाजन्त, अनन्त आनन्द तथा अमरत्ि की प्राजतत कर लेता है। मन्त्र-बल में शसद्ि हो जानेसे ज्ञान-चक्षु ‍ुप्रातत होते ‍ेहैं।

ि‍ाणी की चार अि‍स्थाए ‍ँहोती हैं- (१) ‍िैखरी अथि‍ा व्यक्त स्ि‍र, (२) मध्यमा अथि‍ा क्षीण स्ि‍र, (३) पश्यन्ती अथि‍ा अन्तुःकरण का स्ि‍र, और (४) परा अथि‍ा बीज अि‍स्थागत स्ि‍र। अजन्तम प्रकार की ध्ि‍तन

जपयोग 14 ददव्य शजक्त की पररचातयका है और ध्तिन-तत्ि की महाशजक्तमयी अिस्था है। यह अव्यक्त रहती है। इसका

श्रिण आत्म-ज्ञान के उपरान्त ही हो सकता है। परा ि ाणी भिाानुसार षिषिष नहींहोती है। आत्मा की ध्तिन होने से यह सभी भिााओंमें एक ही होती है।

मन्त्र के जप-सािन सेसािक जीिन के चरम लक्ष्य की प्राजतत कर सकता है भले ही उसे ेमन्त्राथ पका ज्ञान न हो, पर इससे कुछ बबगड़ता नहीं। सािक अभ्यास के बल पर ही चरम शसद्धि को प्रातत कर लेता है। इतना जरूर है कक इससे उद्देश्य-पूतत पमें जरा भी सन्देह नहीं। ईश्िर के नाम में अगचन्त्य और अकथनीय शजक्त है; पर यदद मन्त्र का अथ पसमझ कर जप ककया जायेगा, तो ईश्िर-साक्षात्कार और भी जल्दी हो जायेगा।

मन्त्र जप से हमारे मन की काम, क्रोि आदद अपषित्रताएँ दूरू हो जाती हैं। जब हम दपणप को तनमलप कर देते ेहैं, तो उसमें प्रततबबम्ब स्तपष्ट झलकने लगता है। ठीक इसी प्रकार जब अन्तुःकरण की अपषित्रता का तनराकरण हो जाता है, तो शजक्त का प्रततबबम्ब स्तपष्ट होने लगता है। हममें सत्य-दशनप की शजक्त अगिकागिक प्रातत होने लगती है। जजस प्रकार साबुन के उपयोग से िस्त्र को तनमलप बना ददया जाता है, उसी प्रकार मन्त्र-बल से गचत्त की अपषित्रता को भी दूरू ककया जा सकता है। जजस प्रकार अजग्न में तपने पर सोना खरा हो जाता है, उसी प्रकार मन्त्र-रूप अजग्न में तपने पर मन भी खरा बन जाता है। श्रद्िा और भजक्तपूिकप अल्पांश जप भी हमारे मन को तनदोि और पषित्र बना देता है। मन्त्र जप से हमारे पाप नष्ट होते,े हमें आनन्द की प्राजतत होती और अमरत्ि का िरदान शमलता है। इस षिषय में सन्देह की गुंजाइश ही नहींहै।

३. ध्तिन और मूतत प

ध्तिन स्तफुरणाजत्मका है। यह तनरन्तर स्तपजन्दत होती रहती है। इसका रूप तनजश्चत होता है। यह शून्य में एक-एक रूप उत्पन्न करती है और अनेक ध्तिनयों के संघात से षिशशष्ट शजक्त की उत्पषत्त होती है। षिज्ञान के प्रयोगों ने यह शसद्ि ककया है कक षिशशष्ट ध्तिनयााँषिशशष्ट आकृतत को जन्म देती हैं। ककसी बाजे ेसे तनकली हुई ध्तिन भूशम पर षिगचत्र प्रकार की रेखाओं ंको अंककत कर देती है। अनेक प्रयोगों से यह शसद्ि हो गया है कक षिशभन्न प्रकार की ध्तिनयााँ भूशम पर षिशभन्न प्रकार की रेखाओं को अंककत कर देती हैं। भारतीय संगीत के ग्रन्थों में शलखा है कक संगीत के शभन्न-शभन्न राग और शभन्न-शभन्न रागगतनयााँअपना षिशशष्ट रूप रखती हैं। उदाहरणाथ पमेघ राग के आकार का इन ग्रन्थों में शानदार िणनप है, उसे ेहाथी पर षिराजमान ददखाया गया है। िसन्त राग की आकृतत एक सुन्दर युिक की-सी है, जो पुष्पों से अलंकृत है। इन सबका तात्पय पयह है कक प्रत्येक राग-रागगनी ठीक से गाये जाने पर सूक्ष्म लहरों को उत्पन्न करती है, जजनसे स्तिरूप-षिशेि का आषिभािप होता है। हाल के िैज्ञातनक प्रयोगों ने इस षिश्िास का समथनप ककया है। िाट्स नामक एक मदहला ने इस षिषय के बहुमूल्य प्रयोग ककये हैं। इन्होंने'ध्तिन के रूप' शीिकप से एक पुस्तक भी शलखी है, जजसमें इन षिषिि प्रयोगों का िणनप है। इन्होंनेलि पलेटन् ्की गचत्रशाला में अपनेइस िैज्ञातनक प्रयोग पर एक भािण भी ददया था, जजसमें इनके अपने

ध्तिन-सम्बजन्त्ति प्रयोगों का सांगोपांग िणनप हुआ था। बड़े पररश्रम से इन्त्होंनेिंनें तक ध्तिन-सम्बन्त्िी प्रयोग ककये और इस पररणाम पर पहुाँची। शमसेज् ्िाट्स अपना एक िाद्य, जजसका नाम ईडीफोन है, बजाती हैं। इस िाद्यि में एक नली संयुक्त रहती है तथा एक ररसीिर और एक खझल्ली भी रहती है। अपने प्रयोगों से शमसेज् ्िाट्स ने यह षिश्िासि षिस्ताररत ककया है कक षिशशष्ट ध्तिनयााँ अपना षिशशष्ट रूप और महत्त्ि रखती हैं और िे आकाश या िरातल पर उन-उन रूपों को अंककत भी कर सकती हैं। इन प्रयोगों का मनोरंजक षिश्लेिण आपकी उपररशलखखत पुस्तक में है।

फ्ांस की एक मदहला ने एक भजन में माता मररयम को सम्बोगित ककया, तो माता मररयम की मूतत प उनके सामने आ गयी-उनकी गोद में प्रभुयीशु थे। इसी प्रकार िाराणसी का एक षिद्याथी, जो फ्ांस में अध्ययन कर रहा था, भैरिदेि की स्तुतत करते ेसमय, अपनेश्िानि–ािहन पर आरूढ़ भैरि के साक्षात् ्दशनप कर सका।

इसी प्रकार से ईश्िर का नाम बार-बार लेनेसे ईश्िर अथिा तुम्हारे इष्टदेिता, जजसकी तुम पूजा करते े हो, का रूप तुम्हारे सम्मुख प्रत्यक्ष हो जाता है और िह रूप ही केन्त्ि का काय पकरता है। इस केन्त्ि पर ध्यान स्थाषपत करने से तुम ईश्िर के प्रभाि का ज्ञान पा सकतेहो और यह समझ सकते ेहो कक यह प्रकाश जो केन्त्ि से तनकल कर िीरे-िीरे आरािक के हृदय में समा जाता है, उसी से िह अनन्त आनन्द का अनुभि करता है।

जब कोई ध्यान करने बैठता है, उस समय अन्तुःकरण की िृषत्त का बहाि बहुत तीव्र हो जाता है। आप ध्यान में जजतने संलग्न होंगे, बहाि भी उतना ही अगिक तीव्र होता हुआ प्रतीत होगा। गचत्त की एकाग्रता से इस शजक्त का तीव्र िेग ब्रह्माण्ि की ओर आमुख होता है और कफर िहााँसे आकिणप शजक्त का प्रस्रिण होता है। हमारे अन्तुःकरण से एक भािना जागती है, जो हमारे शरीर में व्यातत हो जाती है और उस समय हमें ऐसा प्रतीत होता है, जैसे ेहम ककसी षिद्युत्–्स्फुरण से भर गये हों। अतुः हमें यह स्पष्ट हो गया कक :

१. ध्तिनया ाँआकृतत को जन्त्म देती हैं,
२. ध्तिन-षिशेि सेआकृतत-षिशेि का जन्त्म होता है, तथा
३. यदद षिशेि प्रकार की आकृतत की उत्पषत्त करनी हो, तो लहराजत्मका ध्तिन के साथ उसको उत्पन्त्न ककया जा सकता है।

पंचाक्षर-मन्त्र (**ॐ नमः शिवाय**) का जप हमारे सामनेशशि की मूतत पको ला कर खड़ा कर देता है। षिष्णु ु का अष्टाक्षर-मन्त्र (ॐ नमो नारायणाय) षिष्णु के रूप को हमारे सामनेप्रत्यक्ष कर देता है। मन्त्रगत ध्तिन में जो लहरें अन्ततनदपहत हैं, उनका अपना षिशेि महत्त्ि है। इसीशलए स्िर तथा मन्त्र के िणों पर अगिक जोर ददया जाता है। िण पका अथ परंग से शलया जाता है। सूक्ष्म जगत् ्में समस्त ध्तिनयों का अपना-अपना एक-एक रंग होता है, अतुः प्रत्येक ध्तिन रंग-बबरंगी आकृततया ाँउत्पन्त्न करती है। इसी प्रकार प्रत्येक रंग से सम्बजन्त्ि एक-एक ध्तिन होती है। अब हम इस तनणयप पर पहुाँचते हैंकक रूप-षिशेि की उत्पषत्त के शलए ध्तिन-षिशेि का तनुःसारण करना

पड़ता है। मन्त्र-षिज्ञान का अध्ययन करने से हमें पता चलता है कक शभन्त्न-शभन्त्न दिेताओं की प्राथनपा के शलए शभन्त्न-शभन्त्न मन्त्र प्रयुक्त करनेपड़ते ेहैं।

यदद तुम शशि के उपासक हो, तो 'ॐ नमुः शशिाय' मन्त्र का जप करना चादहए; लेकेकन षिष्णु और शजक्त के आरािक को दूसूरा मन्त्र जपना चादहए। जब मन्त्र जपते हो, तो क्या होता है? मन्त्र के बार-बार रटनेसे मन्त्र से सम्बजन्त्ि दिेता का रूप तुम्हारे सामनेआ जाता है, यही रूप तुम्हारी चेतना का केन्त्द्र बन जाता है, जजससे ेतुम उसका सामीतय अनुभि करने लगतेहो। इसशलए कहा गया है कक दिेता का मन्त्र िास्ति में स्ियं दिेता ही है। यह बात मीमांसकों के कथन को बबलकुल स्पष्ट कर देती है। मीमांसकों का कथन है कक दिेता और मन्त्र में षिशभन्त्नता नहींहै। इसका स्पष्ट अथ पयह है कक जब ककसी मन्त्र-षिशि को ठीक रीतत से जपा जाता है, तो उसके स्पन्त्दन षिशशष्ट-लोक में प्रसाररत हो जाते ेहैं और उतनी देर तक उन स्पन्त्दनों का एक रूप तनजश्चत हो जाता है।

द्ववतीय अध्याय

नाम का माहात्म्य

१. नाम मदहमा

ईश्िर के नाम का जप अनोखे ेआनन्त्द को जन्त्म देता है। इसका िणनप करना कदठन ही नहीं, असम्भि भी है। भगिन्त्नाम हमारे अन्त्दर एक प्रकार की अलौककक शजक्त भर देता है। िह हमारे स्िभाि में आश्चयजपनक पररितनप कर देता है। िह मनुष्य को दिेताओंके समान गुणों से अलंकृत कर देता है। िह हमारे पुराने पापों, िासनाओं, संकल्पों, सन्त्देहों, काम–िासनाओं, मशलन गचत्त–िृषत्तयों तथा अनेक प्रकार के संस्कारों को नष्ट कर देता है।

ईश्िर का नाम कैसा मिुर है! उसमें कैसी अनोखी शजक्त है! िह ककतनी शीघ्रता से आसुररकता को साजत्त्िकता में पररणत कर देता है। िह ईश्िर से साक्षात्कार करा देता है और सािक परमात्मैक्य का अनुभि करने लगता है।

भगिन्त्नाम चाहे जानेमें शलया जाये चाहे अनजानेमें, चाहे होशशयारी से शलया जाये चाहे लापरिाही से, चाहे ठीक से शलया चाहे गलती से, िह िांतछत फल की प्राजतत अिश्य करायेगा। बुद्धि-षिलास और तकप-संघि प द्िारा ईश्िर के नाम की मदहमा का मोल नहींआकाँ जा सकता। ईश्िर के नाम का महत्त्ि तो केिल श्रद्िा, भजक्त

तथा सतत जप के अभ्यास से ही समझा और अनुभि ककया जा सकता है। प्रत्येक नाम में अनन्त शजक्तयों का भण्डािर है। नाम की शजक्त अकथनीय है। उसकी मदहमा अिणनपीय है। ईश्िर के नाम की शजक्त अपररशमत है।

जजस प्रकार जलने योग्य प्रत्येक िस्तु को जला देने की स्त्िाभाविक शजक्त अजग्न में है, उसी प्रकार ईश्िर के नाम में भी पापों, संस्कारों और िासनाओंको जलानेकी तथा अनन्त आनन्द और अमर शाजन्त प्रदान करने की शजक्त है। जैसे ेकक दािाजग्न में िृक्ष, काष्ठ आदद को जलाने की शजक्त स्त्िाभाविक है, उसी प्रकार ईश्िर के नाम में पाप-रूपी िृक्ष को उसकी जड़ और शाखाओं ंसदहत जला िालने की अद्भुत और स्त्िाभाविक शजक्त है। ईश्िर का नाम भाि-समाधि द्िारा भक्त को ईश्िर से शमला देता है और भक्त ईश्िर से ऐक्य का अनुभि करके तनत्यानन्द को प्राप्त होता है।

हे मनुष्य ! ईश्िर के नाम की शरण में जा । नामी और नाम अशभन्न सत्ताए ाँहैं। तनरन्तर ईश्िर का नाम जपा कर । प्रत्येक श्िास के साथ ईश्िर के पवित्र नामों का उच्चारण कर । इस कराल कशल-काल x/4 ईश्िरत्ि तक पहुुँचने के शलए नाम-स्त्मरण अथिा जप सबसे अधिक सुगम, शीघ्र, सुरक्षक्षत और तनजश्चत माग पहै। यह अमरत्ि और अनन्त आनन्द का दाता है। हे परमात्मन्, ् तेरी और तेरे नाम की मदहमा अपरम्पार है! ककसने उसको पूण परूप सेजाना है और कौन जानेगा ?

अजाशमल-जैसा पापी केिल ईश्िर का नाम ले कर ही संसार-सागर से पार उतर गया। अजाशमल ब्राह्मण-कुल में पैदा हुआ था और बचपन में ब्राह्मण का एक योग्य पुत्र रहा; पर युिा होने पर िह दुभाग्पयिश एक नीच जातत की लड़की सेप्रेम करने लगा, जजसकी कुसंगतत के कारण उसनेजीिन-भर घोर पाप ककये, ककन्तु मरण-काल समीप आनेपर अपने पुत्र नारायण को पुकारा । बस, कफर क्या था, नारायण के पािदप उसकी सहायता को आ पहुुँचे और िह यम-पाश से छुटकारा पा गया। अजाशमल की कथा हमें ईश्िर के नाम की अद्भुत शजक्त का उपदेश देती है।

तुम गखणका षपंगला की कहानी तो जानते ेही होगे। िह श्री राम का नाम लेनेसे ककतनी जल्दी एक साध्िी बन गयी थी। कहा जाता है कक ककसी चोर ने उसे ेएक तोता भेंट ककया था। िह तोता राम का नाम शलया करता था और उस राम-नाम की आिाज गखणका के कानों में जाती थी। तोते की िह रामध्िुतन बहुुत ही सुन्दर और मिुर थी। अतुः िह उसकी ओर आकषितप हुुई और उसनेअपना मन राम-राम शब्द की ओर लगाया। अतुः िह राम के साथ पूण परूप से ऐसी शमली कक कफर उनसे ेकभी अलग नहींहुुई। ऐसी है ईश्िर के नाम की मदहमा ! यह अत्यन्त दुुःख का विषय है कक जजन लोगों ने विज्ञान का अध्ययन ककया है और जो विद्िान् ्होनेका दािा करते ेहैं, िे नाम-स्त्मरण में अब विश्िास खो बैठे हैं। यह बड़ी लज्जा की बात है, कोई बड़तपन की नहीं।

ऐसी है राम-नाम की मदहमा। हमें राम का नाम पूण पविश्िास और श्रद्िा के साथ लेना चादहए। जब तुम तुलसीदास की रामायण का अध्ययन करोगे, े तो पता चलेगा कक इस राम-नाम में ककतनी अद्भुत शजक्त है।

गान्त्ीिजी शलखते हैं-"तुम मुझसेपूछोगे कक म ैंतुमसे राम का ही नाम लेनेको क्यों कहता हूाँ, ईश्ि के दूसूरे नामों को लेनेको क्यों नहींकहता ? सच है, ईश्ि के नाम अनेक हैं, एक िृकूष की जजतनी पषत्तयााँहोती हैं, उनसे ेभी अगिक। म ैंतुमसे कह सकता हूाँ कक ईश्ि शब्द का उपयोग करो। लेककन ईश्ि शब्द कौन-सा अथ पऔर कौन-सी िारणा तुम्हारे समक्ष उपजस्थत कर सकेगा ? ईश्ि शब्द कहने के साथ-साथ तुम्हारे अन्तदर कोई-न-कोई भिाना उत्पन्तन हो जानी चादहए। इसके शलए तुम्हें ईश्ि शब्द का षिश्लैण करना होगा। सब कोई तो ऐसा नहीं ं कर सकते ।

"लेककन जब म ैंतुम्हें राम का नाम लेने को कहता हूाँ तो म ैंतुम्हें एक ऐसा नाम बताता हूाँ, जजसको भारतीयों की अनेक पीदढ़यों ने पूजा है। राम-नाम ऐसा नाम है, जजससे ेइस देश के मनुष्य ही नहीं, िरन् ्पशु-पक्षी, यहााँतक कक िृकूष और पत्थर तक भी सददयों से पररगचत हैं। रामायण पढ़ने ेसे हमें ज्ञात होता है कक जब रामचन्त्ि जी राजा जनक के िनुि यज्ञ में सजम्मशलत होनेके शलए जा रहे थे, तो एक पत्थर ने उनके चरण-स्पश पसे जीिन प्रातत कर शलया था।"

राम-नाम को ऐसी मिुरता और भजक्त के साथ लेना सीखना चादहए कक जब तुम राम का नाम गाओ, तो तुम्हें सुनने के शलए िृकूष भी अपनी पषत्तयााँतुम्हारी ओर झुका दें।

कबीरदास ने अपने बेटे कमाल को एक बार इस बात पर बहुत िाटााँ कक उसने एक िनी व्यापारी को कोढ़
से तानीणप
भगाने के शलए दो बार राम-नाम लेनेको कह ददया था। कमाल ने उस व्यापारी से दो बार राम-नाम लेने को कहा, लेककन कफर भी उसका रोग ठीक नहीं ंहुआ। कमाल ने इस बात की अपनेषपता को सूचना दी। कबीरदास इस पर बहुत कुषपत हुए और कमाल से कहा- "तुमने उस िनी को दो बार राम-नाम लेनेको कहा। इससे मुझे े कलंक लगा है। राम का नाम तो केिल एक ही बार लेना पयातपत है। अब तुम उस व्यापारी के शशर पर छड़ी से खूबू मार लगाओ और उससेकहो कक िह गंगा में खड़े ेहो कर अन्तु:करण से एक बार राम-नाम ले।" कमाल ने अपने षपता के आदेशों का अनुसरण ककया। उसने उस िनी व्यापारी से शशर पर खूबू मार लगायी। उस व्यापारी ने भिा-सदहत केिल एक बार राम का नाम शलया और उसका रोग बबलकुल ठीक हो गया।

कबीरदास ने कमाल को तुलसीदास के पास भेजा। कमाल के सामनेही तुलसीदास ने एक तुलसी की पत्ती पर राम का नाम शलखा और उस पत्ती का रस पााँच सौ कुष्ठरोगगयों पर तछड़क ददया । सब-के-सब कुष्ठरोगी ठीक हो गये। इस पर कमाल को बहुत आश्चय पहुआ। कफर कबीरदास ने कमाल को अन्त्िेसूरदास के पास भेजा। सूरदास ने कमाल को एक लाश लानेके शलए कहा, जो नदी में बह रही थी। कमाल लाश को ले आया। सूरदास ने उस लाश के एक कान में राम कहा और लाश में प्राणों का समािेश हो गया। यह सब देख कर कमाल का हृदय आश्चय पऔर आदर से भर गया। राम-नाम की ऐसी शजक्त है! मेरे षप्रय शमत्रो, षिश्िषिद्यालयों के षिद्यागथयपो, प्रोफेसरो और िाक्टरो! तुम अपनी लौककक षिद्या पर फूले न समाओ । अपनेददल से प्रेम और भिा-सदहत ईश्ि का नाम लो और अनन्त आनन्त्द, ज्ञान, शाजन्त और अमरत्ि की प्राजतत करो। राम-नाम लेनेसे यह सब-कुछ तुम्हें इसी जन्त्म में-इसी जन्त्म में क्यों, इसी क्षण सहज ही में प्रातत हो जायगें।

कबीरदास कहते ेहैं-"अगर कोई व्यक्ति स्वप्न में ही राम-नाम कहता है, तो म ैंउसके शलए अपनी खाल से उसके प्रततददन के प्रयोग के शलए एक जोड़ी जूते बनाना पसन्द करूाँगा।" ईश्िर के पषित्र नाम की मदहमा को कौन कह सकता है ! ईश्िर के पषित्र नामों का महत्त्ि और प्रताप िास्ति में कौन जान सकता है! यहााँतक कक पािपती, जो शशि की अिागांगनी हैं, ईश्िर के नाम के िास्तषिक गौरि और महत्त्ि का ठीक-ठीक शब्दों में िणनप करने में असफल रहीं। जो कोई उसका नाम सुनता है या स्ियं गाता है, िह अपने-आप ही बबना जानेहुए आध्याजत्मकता के शशखर पर जा पहुाँचता है। िह अपनी लोकिासना को खो बैठता है और आनन्दमग्न हो जाता है। िह अमरत्ि का ददव्यामृत पान करने लगता है। िह ददव्य उन्माद में झूमने लगता है। ईश्िर के नाम का जप भक्त को भगिद्-साजन्नध्य का साक्षात् ्अनुभि करा देता है। ईश्िर का नाम कैसा शजक्तशाली है! जो उसके नाम का जप करता है, िह असीम आनन्द और शाजन्त की प्राजतत करता है। जो उसका नाम जपता है, िह िास्ति में भाग्यिान् ् है; क्योंकक िह आिागमन से षिमुक्त हो जायेगा।

यद्यषप पाण्ििों का लाक्षागृह जल कर खाक हो गया, ककन्तु िे नहींजल मरे; क्योंकक उनको हरर के नाम में अषिचल श्रद्िा थी, षिश्िास था। गोपालकों को अजग्न से कुछ भी हातन नहींहुई; क्योंकक उनको ईश्िर के नाम में अटूट षिश्िास था । यद्यषप राक्षसों ने हनुमान् ्की पूाँछ को आग लगा दी; ककन्तु िे जले ेनहीं, क्योंकक उनको राम-नाम में अद्भुत षिश्िास था। प्रह्लाद ने ईश्िर के नाम की ही शरण ली, अतः उनको भी अजग्न जला न सकी। सतीत्ि की परीक्षा लेनेके शलए सीता जी को अजग्न-प्रिेश कराया गया, ककन्तु अजग्न की भयंकर लपटें उनके शलए शीतल जल हो गयीं;ं क्योंकक राम का नाम ही उनके जीिन का आिार था। षिभीषण का राम-नाम में अटल षिश्िास था, अतः समस्त लंका के जल जानेपर भी उसका गृह सुरक्षक्षत रहा। ऐसी मदहमा है ईश्िर के नाम की!

२. जप से लाभ

१

( )

जप हमारी षिचारिारा को सांसाररक िस्तुओं की ओर जाने से रोकता है। िह हमारे अन्तःकरण को ईश्िर की ओर प्रेररत करता है तथा अनन्त आनन्द और सुख की प्राजतत के शलए हमें उत्प्रेररत करता है। अन्त में िह हमें ईश्िर के दशनप करने में सहायता देता है। जब कभी सािक अपनी सािना में ढीलढाल करता है, मन्त्र-शजक्त उसमें पुनः आत्म-शजक्त का संचार करती है। तनरन्तर तथा सतत सेषित जप-सािना से हमारे गचत्त में अच्छे संस्कारों की पीदठका तैयैार होनेलगती है।

जप करते ेसमय हमारे अन्दर भागित-गुणों का स्रोत प्रस्रषित होनेलगता है। जप से अन्तःकरण की िृषत्त का नि-तनमाणप होनेलगता है और साजत्त्िक िृषत्तयों को गचत्त में पयातपत स्थान शमल जाता है।

जप से मानशसक ढाचँ का तनमाणप होता है और राजशसक तथा तामशसक षिचार साजत्त्किता के अनुरूप ढलनेलगते हैं। जप से गचत्त शान्त रहता है और उसे ेशजक्त की प्राजतत भी होती है। िह हमारे अन्तरात्मा को आत्म-षिचारों के उपयुक्त बनाता है। जप से मन की आसुररक प्रिषृत्तयों के प्रततबन्त्िका समिोश होता है। िह सब प्रकार के बुरे षिचारों तथा क्षुि गचत्त-िषृत्तयों और अशभलािाओं को तनकाल फेंकता है। िह हमारे अन्दर दृढ़ संकल्प तथा आत्म-संयम उत्पन्न करता है। अन्त में िह हमें ईश्िर के दशनप कराता है और उससे हमें आत्म-साक्षात्कार हो जाता है।

तनरन्तर जप और पूजन से हमारा गचत्त स्त्च्छि तथा तनमलप हो जाता है और उसमें उच्च तथा पषित्र षिचार भर जाते ेहैं। ककसी मन्त्र का जप तथा ककसी भी दिेता का पूजन हमारे अन्दर अच्छे संस्कार ही बनाता है। मनुष्य जैसा अपनेको समझता है, िैसा ही हो जाता है। यह एक मनिैज्ञातनक तनयम है। जो मनुष्य अपने को उच्च षिचार और पषित्र षिचारों को िारण करने में दक्ष बना लेता है, उसके अन्दर िैसी स्त्िाभाषिक प्रिषृत्त जागने लगती है। मजस्त्तष्क में तनरन्तर पषित्र षिचारों के रहने सेउसका चररत्र ही बदल जाता है। जप और पूजन के समय जब मन ईश्िर की मूतत पपर षिचार करता है, तब मानशसक आकृतत िैसा ही रूप िारण कर लेती है। हमारी संस्त्कार-पीदठका का यह षिशिे तनयम है कक उस पर कोई भी छाप अंककत हो जाती है। जब कोई काम बार-बार ककया जाता है, तो संसं्त्कार अगिक दृढ़ हो जाते ेहैं और बार-बार दोहराने से मन का स्त्िभाि या प्रिषृत्त बन जाती है। जो मनुष्य ददव्य षिचारों को ग्रहण करता है, िह तनरन्तर षिचार और ध्यान के कारण स्त्ियं ही दिेत्िमें दीक्षक्षत हो जाता है। उसका भाि अथिा उसकी प्रकृतत बबलकुल तनमलप हो जाती है। ध्याता तथा ध्येय, पुजारी तथा उसका आराध्य और षिचारक तथा षिचारणीय दोनों शमल कर बबलकुल एक हो जाते ेहैं। कहा जाता है कक एक शरीर, दो आत्मा; पर िहााँतो दो आत्माओं का प्रश्न ही नहींरहता- आत्मा का परमात्मा में षिलयीकरण हो जाता है। यही समागि की अिस्त्था है। यही पूजा, उपासना अथिा जप करने का फल है।

ईश्िर के नाम का मानशसक जप सब रोगों को दूरू करने के शलए अद्भुत पुजष्टकारक पदाथ पतथा अमोघ औषगि है। ककसी भी हालत में और ककसी भी ददन इसमें कोई कमी नहींहोनी चादहए। जप को भोजन के समान तनतान्त अतनिाय पजानना चादहए। यह भूखी आत्मा के शलए आध्याजत्मक आहार है। महात्मा ईसा का कहना है- "तुम केिल रोटी पर जीिन व्यतीत नहींकर सकते हो, पर केिल ईश्िर के नाम पर जीिन िारण कर सकते ेहो।" तुम उस अमृत ही को पान करके जीषित रह सकते हो, जो ध्यान और जप के समय तुम्हारे अन्तुःकरण की पीदठका पर प्रिादहत होनेलगता है। यहााँतक कक यन्न्त्रित् ्भगिन्नाम लेनेसे भी उसका बहुत प्रभाि होता है। िह हमारे गचत्त को स्त्च्छि और पषित्र बना देता है। िह प्रहरी का काम करता है। िह हमें यह सूगचत करता रहता है कक कब सांसाररक षिचार अन्तुःकरण में प्रिेश कर रहे हैं। जैसेही तुम्हें यह पता लगेकक सांसाररक षिचार तुम्हारे मन में प्रिेश कर रहे हैं, िैसे ही मन्त्र-स्त्मरण द्िारा उनको दूरू भगा सकते हो। यन्न्त्रित् ्जप करते ेसमय भी तुम्हारे गचत्त का एक भाग इस काय पमें संलग्न रहता है।

जब तुम्हारा कोई शमत्र भोजन करता है, उस समय तुम मूत्र अथिा षिष्ठा शब्द कह दो, तो उससे उलटी होनेलगती है। जब तुम गरम-गरम चाट के षिषय में सोचतेहो, तो तुम्हारे मुहाँ में पानी आ जाता है। इससे ज्ञात होता है कक प्रत्येक शब्द में कुछ-न-कुछ शजक्त अिश्य तनदहत है। जब सािारण शब्दों में ऐसी शजक्त है, तो ईश्िर के नाम में उससे ककतने गुना अगिक शजक्त होगी, इसका सहज ही अनुमान लगाया जा सकता है। भगिन्नाम का मन पर एक अनोखा प्रभाि पड़ता है। िह हमारे गचत्त और उसकी िृषत्तयों में आमूल पररितनप कर देता है। हमारे पुराने संस्कारों का काया-पलट होनेलगता है। प्रत्येक जीि में बद्मूल आसुरी-िृषत्त को जड़ से खोद कर फेंकने का श्रेय एकमात्र नाम-जप को ही है। यह बात असजन्दग्ि है कक भगिन्नाम ही साक्षात् ्भगिान् ्से भक्त का साक्षात्कार करा देता है।

केिल नाम-स्मरण ही सारी तकलीफों और कदठनाइयों से मुक्त है। भगिन्नाम का जप सबसेसरल है और सुखद भी है। इसीशलए इसे ेमोक्ष के सभी सािनों में श्रेष्ठ बताया गया है।

जब तुम नाम जप करते ेहो, उस समय हृदय में अपनेइष्टदेिता के प्रतत अनन्य भजक्त का षिकास कर लेना चादहए और साथ ही मन सेसांसाररक षिचारों को तनकाल फेंकना चादहए। मजस्तष्क में ईश्िर के अततररक्त और ककसी षिचार को स्थान ही नहींदेना चादहए। गचत्त का प्रत्येक कण ईश्िर से पररतलाषित रहना चादहए। इस सािना में भरसक प्रयत्न की आिश्यकता है। भजक्त को अव्यशभचाररणी बनाने का पूरा प्रयत्न करना होगा।

तीन महीने कृष्ण की उपासना, तीन माह राम की उपासना और कफर शजक्त की उपासना और उसके बाद शशि की उपासना करना-यह ठीक नहींहै। इसे ेव्यशभचाररणी भजक्त कहते ेहैं। यदद तुम कृष्ण के उपासक हो, तो आजीिन उन्हींकी उपासना करते ेरहो। यह तुम्हें भली-भााँतत मालूम होना चादहए कक जजस प्रकार कुरसी, मेज, ततपाई, छड़ी, आलमारी-सभी में लकड़ी ही है, उसी प्रकार सभी िस्तुओंमें केिल कृष्ण ही रमा हुआ है। यही अनन्य भजक्त है। इसे ेही परा-भजक्त कहा जाता है।

मन्त्र का जप करते समय मन में साजत्त्िक भािना अथात् प ्शुद्ि भािना का उदय होनेदो। यदद गचत्त मल-रदहत हो गया, तो साजत्त्िक भािना स्ितिः ही उत्पन्न हो जायेगी। यहााँतक कक अनजाने भी बार-बार ईश्िर का नाम लेने से बड़ा प्रभाि पररलक्षक्षत होता है। जप करने सेजो मानशसक स्पन्दन षिकशसत होते ेहैं, उनसे ेगचत्त का प्रक्षालन होता है और शुद्गि का अितरण होनेलगता है।

जपाभ्यास के शलए प्रारम्भ में एक माला का रखना अतनिाय पहै। कुछ समय तक अभ्यास हो जानेपर कफर मानशसक जप भी ककया जा सकता है। जप की मात्रा में जजतनी िृद्गि होती जायेगी, हृदय भी उतनेही िेग से शुद्ि होता जायेगा। सािक को इस शुद्गि का प्रत्यक्ष अनुभि होनेलगता है। सािक को अपनेगुरु-मन्त्र पर अषिचल षिश्िास होना चादहए। जप करने का मन्त्र जजतना संक्षक्षतत होगा, िारणा की शजक्त उतनी ही अगिक होगी। सब मन्त्रों में राम-नाम परमोत्तम है। इसका जप अत्यन्त सरल भी है।

(२)

जप हृदय को शुद्ध बनाता है।

जप मन को जस्थर बनाता है।

जप िडिपुओं का षिनाश करता है।

जप आिागमन का तनिारण करता है।

जप पापों की राशश को जला देता है।

जप सेतमाम संसं्कार भस्मीभूत हो जातेहैं।

जप राग को नष्ट कर देता है।

जप सिैराग्य का अितरण होता है।

जप हमारी अतनयजन्त्रत और व्यथ पइच्छाओं का दमन करता है।

जप हमें तनभयप बनाता है।

जप हमारे भ्रम का तनिारण करता है।

जप सािक को अमर शाजन्त देता है।

जप प्रेम का षिकास करता है।

जप भक्त का भगिान् ्से संयोग करा देता है।

जप सेआरोग्य, िन, शजक्त और गचरायुकी प्राजतत होती है।

जप हमें ईश्िर का ज्ञान कराता है।

जप अनन्त आनन्द देता है।

जप सेकुण्शिलनी शजक्त जागृत होती है।

(३)

जप हमें आध्याजत्मकता में दीक्षक्षत करा देता है।

जप से हमारे शलंगं-शरीर का रहस्त्यमय रीतत सेप्रक्षालन होता है। जिीन की तमाम गन्त्दगी जप से िोयी जा सकती है।

यदद तुम अपने आराध्य दिे की मूतत पमें अपने को लय नहीं ंकर सकते और उन पर अपने मन को नहीं ं लगा सकते, तो जपाभ्यास से तनकलने िाली ध्तिन को सुनने की चेष्टा करो, अथिा मन्त्त्र से िणों पर अथ-पसदहत षिचार करो। अब तुम्हारा ध्यान एकाग्र होनेलगेगा।

(४)

मृतूयु का आगमन कभी भी हो सकता है। िह ककसी भी क्षण हमें अपनेपंजों hat 7 दबा लेगी। जिीन मात्र खाने–ेपीने के शलए नहींहै।

मनुष्य-योतन की प्राजतत अनेक जन्त्मों के पुण्यों के संचंय से होती है। अतुः प्रत्येक व्यजक्त का कतव्पय है भगिन्त्नाम का जप करना।

इस कशल-काल में राम-नाम सबसेबड़ा हकीम है, जजससे ेभि-रोग का उपचार ककया जा सकता है। राम-नाम के सिाक के पास यमराज का कराल रूप फटकने भी नहींपाता है।

जप के अभ्यास से पंचं-क्लेशे और ताप-त्रय नष्ट होते ेहैं।

अजग्न जजस प्रकार रुई के षिशालतम ढेर को जला देती है, उसी प्रकार जप भी सभी कमों को जला देता है।

गंगा जी जैसै ेगन्त्दे िस्त्त्रों को साफ कर देती है, उसी प्रकार जप भी दूषिूत मन को तनमलप बनाता है।

जजस सिाक में ईश्रि-दशनप की अथक लौ है, िह तनत्य तनयमपिूकप ब्राह्ममुहूूत पमें जाग जाता है, पद्मासन में बैठै कर भिा और प्रेम-सदहत भगिन्त्नाम की माला फेरता है। िह मानशसक जप का अभ्यास भी करता रहता है और कभी-कभी तारस्त्रिण नाम-संकीतनप करता है। जब-जब उनका मन षिषय- पदाथों में भटकने लगता है, तब-तब िह तारस्त्रिण नामोच्चारण करता है। िह गंगा-तीर पर तनिास कर अनुष्ठान करता है। कभी केिल दुग्िाहार और फलाहार पर और कभी उपिास का अभ्यास कर सािना में लीन रहता है।

ऐसेसत्यशील सिाक को मनुःशाजन्त शमलती है और िह ददव्य अनुभिों में अपने को दीक्षक्षत कर लेता है।
जब उसका अनुष्ठान समातत हो जाता है, जब उसका पुरश्चरण पूण पहो जाता है, िह ब्राह्मणों, सिुओं और गरीबों
को भोजन खखलाता है।

इस प्रकार िह भगिान् ्को प्रसन्न करता है और भगिद्-अनुग्रह और िरदान का भागी होता है। इस प्रकार िह अमरत्ि, परम शसद्धि और पूण पआनन्द प्रातत करता है।

जप का तेजे उसके मुख-मण्िल को ददव्यत्िसेमजण्ित कर देता है। उसके जीिन में निीन प्रकाश का उदय होता है। उसे ेअनेक ऋद्धि-शसद्धिया ाँप्रातत होती है और िह जीिन को साथकप और सफल बना लेता है।

तृतीय अध्याय

मन्त्रों के षिय में

१प्रणि

ॐ प्रत्येक िस्तु की जस्थतत का प्रतीक है। ॐ ईश्रि का नाम अथिा उसका प्रतीक है। सबका िास्तषिक नाम ॐ है। मनुष्य के तीनों प्रकार के अनुभि ॐ में ही सजन्नदहत हैं। ॐ समस्त प्रकृतत का तनदेशक है। िास्ति में ॐ से ही यह व्यक्त जगत् ्हुआ है। संसार की सत्ता ॐ में ही है और अन्त में जगत् ्ॐ में ही लय हो जाता है। 'अ' णि पस्थूल जगत् ्को व्यक्त करता है। 'उ' . अन्तजगपत् ्को अशभव्यक्त करता है, जजसका आत्मा तेजस् ्है। 'म्'् में
जगत् ्की सामजष्टक सुितािस्था सजन्नदहत है, जो सिारण चेतना को अततक्रमण करके रहता है। ॐ समस्त सृजष्ट का प्रतीक है जो समस्त षिचार और बुद्धि का आिार है। ॐ में समस्त िस्तुओं की जस्थतत आिाररत है। ॐ सभी शब्दों का षिशाल गभ पहै। सभी काय पॐ में ही केन्द्रीभूत हैं। अतुः ॐ ही समस्त ब्रह्माण्ड का स्रष्टा है। संसार ॐ में जस्थत रहता है और अन्ततुः ॐ में ही षिलय को प्रातत हो जाता है। जैसे ेही तुम ध्यान के शलए बैठते ेहो, तीन या छह बार ॐ का गम्भीर स्िर में उच्चारण करो। यह तुम्हारे अन्तुःकरण से सभी सांसाररक षिचारों को भगा देगा और गचत्त को इिर-उिर भ्रमण करने से रोक देगा। तदनन्तर ॐ का मानशसक जप करो।
प्रणि (ॐ) के जप का मजस्तष्क पर अद्भुत प्रभाि पड़ता है, जो जादू ूके समान आश्चयजपनक होता है।
प्रणि का उच्चारण इतना पषित्र और सारगशभतप है कक जो भी इसका श्रिण करता है, िह इसे ेमानेबबना नहींरहता। ॐ की स्पन्दन-शजक्तयााँ इतनी शजक्तशाली होती हैं कक अगर कोई इनका सूक्ष्म षिश्लेषण करे, तो इसकी अलौककक शजक्त की सत्ता मानेबबना नहीं ंरहेगा। यद्यषप सािारणतुः लोग इसे ेमानने को तैयार नहींहोंगे,े कफर भी प्रयोगों से यह सब-कुछ शसद्हो चुका है। ॐ का उच्चारण और उसकी प्रततकक्रया कोमलमना षिद्यागथयपों पर अद्भुत प्रभािशाशलनी शसद्हो सकती है। इसके स्पन्दनों से समस्त शरीर में षिद्युत्-स्फुरण प्रसाररत होने लगतेहैं। शरीर के अन्दर जो स्िाभाषिक जड़ता रहती है, उसका तनिारण भी इसके गम्भीर उच्चारण से ककया जा सकता है।

२. हरर-नाम

मन्त्र के छह अंग होते ेहैं। प्रत्येक मन्त्र का एक ऋषि होता है, जजसने उस मन्त्र द्िारा सिप्रपथम साक्षात्कार ककया हो और कफर उस मन्त्र को दूसूरों को ददया हो । गायत्री-मन्त्र के ऋषि षिश्ाशिमत्र हैं। प्रत्येक मन्त्र ृतिूतात्मक या छन्ददात्मक होता है। प्रत्येक मन्त्र का कोई एक षिशिे दिेता होता है। प्रत्येक मन्त्र का बीज भी होता है। यह मन्त्र को शजक्त देता है। यह मन्त्र का सार होता है। प्रत्येक मन्त्र षिशिे शजक्त से समजन्त्ित होता है। छठा अंग है कीलक, जजसे े स्तम्भ-रूप समझना चादहए। इसमें मन्त्र-चैतन्त्य गूढ़ रूप से तनदहत रहता है। कीलक के स्थानान्त्तररत होनेसेमन्त्र में तनदहत चैतन्त्य बबलकुल स्त्पष्ट हो जाता है और भक्त को इष्टदिेता के दशनप होते े हैं।

मन्त्र-बल सेभक्त अपनेइष्टदिेता का साक्षात्कार कर सकता है। मन्त्र और इष्टदिेता में एकात्म्य है।

ईश्रि-नाम के किेल स्त्मरण मात्र से ही हमारे अनेक जन्त्मों के पाप नष्ट हो जातेहैं।

रिनामा िरेनामा िरेनामैि केवलम् ्।
कलौ नास्त्येव नास्त्येव नास्त्येव गततरन्त्यथा ।।

इस कशलयुग में किेल हरर का नाम ही सार है। मोक्ष की प्राजतत का और कोई सािन इस कशल-काल में नहींहै। किेल एक ही षिगि है और एक ही उपाय है।

बड़े-से-बड़ेपापी के पापों का नाश ईश्रि-नाम-स्त्मरण से हो जाता है। किेल इतना ही नहीं, नाम-जप से हमें अनन्त्त आनन्त्द, आत्म-साक्षात्कार और ददव्य शजक्त की प्राजतत होती है। यह है हरर के नाम का महत्त्ि।

"राम न सकदहं ं नाम गुण गाई।" यहाँ तक कक राम अथात्
प ्ईश्रि भी नाम की मदहमा का ठीक-ठीक ि णनप नहींकर सकते, कफर भला मनुष्य की तो बात ही क्या है ! इस कशलयुग में तो ईश्रि के नाम के जप की और भी अगिक आिश्यकता है; क्योंकक “कशलयुग किेल नाम आिारा" - इस कराल कशल-काल में किेल ईश्रि के नाम का ही एक सहारा है। नाम-जप के अततररक्त अनन्त्त आनन्त्द और शाजन्त्त को देनेिाला कोई भी सुगम और सरल उपाय नहीं ंहै।

राम नाम मण दीप िर, जीि दिेरी द्वार।
तुलसी भीतर बािरेिुुँ, जो िािशस उस्जयार ।।

तुलसीदास जी कहतेहैं कक यदद तू भीतर और बाहर दोनों ही ओर उजाला चाहता है, तो जीभ रूपी देहरी पर राम-नाम-रूपी मखण का दीपक रख ।

उलटा नाम जपत जग जाना।

िाल्मीकक भये ब्रह्म समाना ।।

समस्त संसार जानता है कक उलटा नाम जपनेसे ही िाल्मीकक ब्रह्म हो गये। िाल्मीकक ने राम के स्थान पर 'मरा-मरा' नाम-जप ककया था।

जब उलटे नाम का इतना प्रभाि है, तो ईश्वर के सही नाम की मदहमा कौन कह सकता है?

गाफफल ि ै तू, घड़ियाल यि देता ि ै मनादी ।
गरदूं ने घिी उमर की तेरी इक और घटा दी ।।

ओ लापरिाह! घण्टा तुझे ेबार-बार याद ददला रहा है कक तेरे जीिन का समय तनरन्तर घटता जा रहा है। अतः,

राम नाम की लूट ि ै, लूट सके तो लूट ।
अन्तकाल पछतायगा, जब प्रा जायगें ेछूट ।।

तुम्हें ईश्वर का नाम अगिक-से-अगिक लेने की भरसक चेष्टा करनी चादहए। नहीं ंतो जीिन के अजन्तम क्षणों में, जब मृत्यु तुम्हारे शशर पर मंडराती होगी और जब यह प्राण तुम्हारे शरीर से तनकलनेलगेंगे, े तब तुम पश्चात्ताप करोगे ेऔर हाथ मलोगे े।

राम नाम आिरानो तुलसी िृथा न जाय ।
लरकाई को पैरैरबो आगे िोत सिाय ।।
तुलसी अपनेराम को रीझ भजो या खीज ।
उलटा सीिा जाशमें खेत परे ते बीज ।।

गोस्िामी तुलसीदास जी कहते ेहैं- "राम के नाम की आिरिना कभी बेकार नहींजाती जैसे ेबचपन में ककया हुआ तैरनेका अभ्यास कभी भविष्य में सहायता कर सकता है।" िह कहतेहैं कक 'तुम चाहे राम को प्रसन्नतापूिकप भजो या कुवपत हो कर, उसका प्रभाि अिश्य ही होगा, जैसे ेकक खेत में पड़ा हुआ बीज अिश्य ही फल देता है, चाहे िह ठीक से िाला गया हो और चाहे गलत तरीके से िह अपना फल ददखाये बबना रहेगा नहीं।' जो लोग इस बात में विश्िास न करें, िे केिल इसकी जााँच करनेके शलए ही कुछ ददनों तक राम-नाम की आिरिना करें। जााँच करने पर जैसा उगचत समझें, करें। व्यथ पके िाद-वििाद और तकप में तो समय नष्ट करना केिल मूखतपा है। जीिन थोड़ा है, समय जल्दी बीत रहा है। शरीर का तनरन्तर अिसान होता जा रहा है। इस संसार में सब-कुछ नाशिान् ्है। अतः राम-नाम की शरण में जा कर भि-बन्िनों से मुक्त हो जाओ।

३. कशलसन्तरणोपतनिद्

द्िपिर युग के अन्त में नारद ऋषि ब्रह्मा के पास गये और उनसे ेपूछा- "हे भगिन्, ् x/4 इस संसार में रमते हुए कशलयुग को कैसे पार कर सकूँगा?" ब्रह्मा ने कहा- "तुम उस कथन को सुनो, जो श्रुततयों में सजन्त्नदहत है और जजससे ेमनुष्य कशलयुग में संसार को पार कर सकता है। कििल नारायण का नाम लेने से मनुष्य इस कराल कशलयुग के बुरे प्रभिा को दूरू कर सकता है।" कफर नारद ने ब्रह्मा से पूछा- "मुझे िह नाम बताइए।" तब ब्रह्मा ने कहा—

"ि**रे राम** ि**रे राम राम राम** ि**रे** ि**रे।**
रि कृष् ि**रे कृष् कृष् कृष्** ि**रे** ि**रे ।।**

"ये सोलह नाम हमारे सन्त्देह, भ्रम तथा कशलयुग के बुरे प्रभिा को दूरू कर देते हैं। ये अज्ञान का तनिारण कर देते ेहैं। ये मन के अन्त्किार को दूरू कर देते ेहैं। कफर जैसै ेकक ठीक दोपहर के समय सूय पअपनेतेजे-सदहत भासमान होता है, िसैै ेही परब्रह्म अपनेपूण पप्रकाश के साथ हमारे हृदयाकाश में प्रकाशशत हो जाते ेहैं और हम समस्त संसार में कििल उनकी ही अनुभूतत करते ेहैं।"

नारद जी ने पूछा- "हे भगिन्, ् कृपया आप मुझे िे तनयम बताइए, जजनका पालन जप करते ेसमय करना चादहए।" ब्रह्मा ने उत्तर ददया- "इसके शलए कोई भी तनयम नहींहै। जो कोई भी जजस अिस्था में भी इस मन्त्त्र का उच्चारण करता है, ब्रह्म की प्राजतत का भागी होता है।

"जो कोई साढ़े तीन करोड़ बार सोलह नामों से बनेहुए इस महामन्त्त्र का जप करता है, िह ब्रह्महत्या तक के पाप से छुटकारा पा जाता है। िह स्त्िणि पकी चोरी के पाप से भी छुटकारा पा जाता है। िह नीच जातत की स्त्री के साथ सहिास करने के पाप से भी छुटकारा पा जाता है। िह जो-कुछ दूसूरे मनुष्यों, षपतरों और दिेताओंके प्रतत बुराई करता है, उसके पाप सेभी छूट जाता है। सब िमों के पररत्याग के पाप से िह छूट जाता है। िह संसार के सब बन्त्िनों से छुटकारा पा कर मुजक्त की प्राजतत करता है। यह कृष्ण-यजुिेद का कशलसन्तरण नामक उपतनिद् है। यह बंगाल के िैष्णि सम्प्रदाय का षप्रय मन्त्त्र है।"

४. जप-षििान

ककसी मन्त्त्र अथिा ईश्िर-नाम को बार-बार भिा तथा भजक्तपूिकप दोहराने को जप कहते ेहैं। जप गचत्त की समस्त बुराइयों का तनिारण कर ईश्िर से जिी का साक्षात्कार कराता है।

प्रत्येक नाम अगचन्त्य शजक्त सेसमजन्त्ति है। जैसे ेअजग्न में प्रत्येक िस्तु को भस्त्म करने की स्त्िाभाषिक शजक्त है, उसी प्रकार ईश्िर के नाम में हमारे पापों और िासनाओंको षिदग्ि कर देनेकी शजक्त है।

सब मीठी िस्तुओं से अगिक मीठा, सब अच्छी चीजों से अगिक अच्छा और सब पषित्र िस्तुओं से अगिक पषित्र ईश्िर का नाम है।

इस संसार-सागर को पार करनेके शलए ईश्िर का नाम सुरक्षक्षत नौका के समान है। अहंभिा को नष्ट करने के शलए ईश्िर का नाम अचूक अस्त्र है।

ईश्िर के नाम का जप मनुष्यों में आध्याजत्मक शजक्त तथा गतत उत्पन्त्न कर देता है और आध्याजत्मक संस्त्कारों को अगिक प्रबल बना देता है।

मन्त्त्र जप से आध्याजत्मक स्त्फुरण उत्पन्त्न होतेहैं। यह स्त्फुरण तनजश्चत रूप िाले होते ेहैं। 'ॐ नमुः शशिाय' का जप मजस्त्तष्क में शशि का रूप उत्पन्त्न करता है और 'ॐ नमो नारायणाय' का जप हरर का रूप प्रत्यक्ष कर देता है।

ईश्िर के नाम की मदहमा बुद्गि तथा तकप से नहींआकँी जा सकती, उसका तो किेल भजक्त, षिश्िास तथा श्रद्िा-सत्कार-सेषित जप के द्िारा अनुभि कर सकतेहैं।

जप तीन प्रकार का होता है-मानशसक, उपांशु तथा िैखरी। मानशसक उपांशु से अगिक प्रभिशाली है।

ठीक चार बजे ेब्राह्ममुहूत पमें उठ कर दो घण्टे जप करो। ब्राह्ममुहूत पजप तथा ध्यान के शलए अत्यन्त्त उपयुक्त समय है।

यदद तुम स्त्नान नहीं कर सको, तो अपनेहाथ, पैर और मुहँ िो कर जप के शलए बैठ जाओ।

कम्बल, कुशासन अथिा मृग-चम पपर बैठो। उसके ऊपर कोई िस्त्र बबछा लो। इससे शरीर की षिद्युत्-् शजक्त सुरक्षक्षत रहती है।

जप प्रारम्भ करने सेपूि पकोई प्राथनपा अिश्य करनी चादहए।

अचल और जस्त्थर आसन में बैठो। तुममें इतनी शजक्त होनी चादहए कक तुम लगातार तीन घण्टे तक पद्म, शसद्ि अथिा सुख आसन में बैठ सको।

जब तुम मन्त्त्रोच्चारण करते ेहो, तो ऐसा अनुभि करो कक ईश्िर तुम्हारे हृदय-पटल पर आसीन हैं और उनकी पषित्रता तुम्हारे गचत्त की ओर प्रिादहत होती जा रही है। यह भिाना भी तुम्हारे हृदय में अितररत हो जानी

चादहए कक मन्त्र तुम्हारे अन्तुःकरण को स्त्च्छि करता जा रहा है, िासनाओं और दुषुिचपारों का दमन करता जा रहा है।

जप में िैसा उतािलापन नहींहोना चादहए जैसेकक ठेकेदार अपनेकाम को जल्दी-से-जल्दी तनपटा लेना चाहता है। जप िीरेिीरे, भिा-सदहत और एकाग्र-गचत्त और भजक्तपूिकप करो।

मन्त्र का शुद् उिच्चारण करो। उच्चारण में बबलकुल अशुद्दि नहींहोनी चादहए । मन्त्र का उच्चारण न तो जल्दी-जल्दी करो और न एकदम दढलाई से ।

माला फेरते समय तजनपी अगुँली का प्रयोग नहीं करना चादहए। केिल अगूँठा, मध्यमा अगुँली तथा अनाशमका का ही प्रयोग करना चादहए। एक माला समातत हो जाने पर कफर माला को कफरा लो, सुमेरु के दाने ेको पार नहीं ंकरना चादहए। जप करतेसमय हाथों को ककसी िस्त्र का गोमुखी के अन्दर ढाकँ लेनेा चादहए।

जप ध्यानपूिकप करना चादहए। जप करते ेसमय तुम्हें बबलकुल एकाग्र- गचत्त होना चादहए। जब तुम्हें तनिा सताने लगे, तो खड़े ेहो कर जपना आरम्भ कर दो।
तुम्हें अपने मन में यह तनश्चय कर लेना चादहए कक तनजश्चत संख्या में जप पूण पककये बबना आसन से दहलूँगा भी नहीं। माला अन्तुःकरण को ईश्िर की ओर उन्मुख करनेके शलए अंकुश के समान है। जजस प्रकार तुम अंकुश द्िारा हाथी को जजिर चाहो, उिर घुमा सकते हो, उसी प्रकार माला तुम्हारे अन्तुःकरण को भी ईश्िर की ओर उन्मुख कर सकती है। कभी-कभी बबना माला के भी जप करना चादहए। ऐसे समय में माला के स्त्थान पर घड़ी का प्रयोग ककया जा सकता है। घड़ी में समय देख कर, तनजश्चत समय तक जप करने का पक्का षिचार कर लो।

जप के साथ-साथ ध्यान का भी अभ्यास करो। इसे ेजप-सदहत ध्यान कहा जाता है। िीरेिीरे जप स्त्ियं ही ध्यान में पररणत हो जायेगा। इसे ेजप-रदहत ध्यान कहा जाता है। प्रततददन चार बार जप के शलए बैठैना चादहए। प्रातुःकाल के समय, दोपहर को, सन्त्ध्या तथा रात को जप के शलए आसन लगाना चादहए।

भगिान् ्षिष्णु ुके भक्तों को **'ॐ नमो नाराय ाय'**, शशिजी के भक्तों को **'ॐ नमः शिवाय',** कृष्ण के भक्तों को **'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय'**, श्री राम जी के भक्तों को **'श्री रामाय नमः'** अथिा '**श्री राम जय राम जय जय राम'**, देिी के भक्तों को गायत्री मन्त्र अथिा दुगाप-मन्त्र का जप करना चादहए। केिल एक ही मन्त्र का जप करने तथा उसकी शसद्दि के शलए तनश्चय कर लेना चादहए। राम, शशि, दुगाप, गायत्री तथा प्रत्येक देि में श्री कृष्ण भगिान् ्के ही दशनप करो, अथात् प ्सभी देिताओं में उस परमेश्िर का साक्षात्कार करो, जो भक्तों के दहत के शलए भूशम पर साकार रूप िारण करता है।

जप-सािना में तनयशमतता बबलकुल अतनिाय पहै। प्रततददन उसी स्थान पर और उसी समय जप करना चादहए, जजसका एक बार तनश्चय कर शलया गया है। पुरश्चरण में मन्त्र के प्रत्येक अक्षर के शलए एक लाख बार जप करना चादहए। यदद पूरा मन्त्र पाचाँ अक्षरों का है, तो उस मन्त्र का पाचाँ लाख बार जप करना पुरश्चरण हुआ।

जप हमारे स्त्िभाि का एक अंगं ही हो जाना चादहए। यहााँतक कक स्त्तिन में भी जप करते ◌ेरहना चादहए।

ईश्िर-साक्षात्कार करने के जजतने भी सािन शास्त्रों ने तनददपष्ट ककये हैं, जप उन सबमें सुगम और अगिक प्रभािप्रद सािन है। यह तनश्चयतुः भक्त को भगिान् ◌्की सजन्त्नगि में पहुाँचाता है। यदद जप का अभ्यास सत्कार-सेषित और तनरन्तर ककया जाता रहे, तो भक्त को अनेक आश्चयजपनक शसद्गियााँ भी प्रातत हो जाती हैं, जजन्त्हें हठयोगी या राजयोगी अपनी कदठन योग-सािना द्िारा अत्यन्त कष्ट करके प्रातत करता है।

मनुष्य का कल्याण इसी में है कक ◌िह भगिान् ◌्की शरण ग्रहण कर तमाम पाप और ताप से मुक्त हो जाये। नाम और नामी में जरा भी भेद नहीं। भगिान् ◌्और भगिन्त्नाम में भेदे है ही कहा ◌ाँ? नाम-जप भगिान् ◌्की सजन्त्नगि में रहना ही तो है।

५. जप के शलए मन्त्र

१. ॐ श्री महागणपतये नमुः

२. ॐ नमुः शशिाय

३. ॐ नमो नारायणाय

४. हरर ॐ

५. हरर ॐ तत् ◌्सत् ◌्

६. हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे।
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे ।।

७. ॐ नमो भगिते ◌िासुदेिाय

८. ॐ श्री कृष्णाय गोषिन्दाय गोपीजनिल्लभाय नमुः

९. श्री कृष्णाय नमुः

१०. श्री राम जय राम जय जय राम

ॐ श्री रामाय नमुः

११.

ॐ श्री सीतारामचन्त्राभ्यिां नमुः

१२.

ॐ श्रीराम राम रामेतत रमे रामे मनोरमे ।

१३. सहस्रनाम तत्तुलुयं रामनाम िरानने।।

आपदामपहतारंप दातारं सिसपम्पदाम् ्।

१४. लोकाशभरामं श्रीरामंभूयो भूयो नमाम्यहम् ्।।

आतानपामाततहपन्तारं भीतानां ंभीततनाशनम् ्।

१५.

द्षितां ंकालदणि्तें रामचन्त्िनमाम्यहम् ्।।

१६. रामाय रामभिाय रामचन्त्ािय िििसे े।

रघुनाथाय नाथाय सीतायाुः पतये नमुः।।

१७.

सीताराम ।। रिश्याम ।। रिकृेष्ण ।।

१८. ॐ श्रीरामुः शरणं ंमम

ॐ श्रीकृष्णुः शरणं मम

१९.

ॐ श्रीसीतारामुः शरणंमम

२०.

ॐ श्रीरामचन्त्चिरणौ शरणं ंप्रपद्ये

२१. ॐ श्रीमन्त्नारायणचरणौ शरणं ंप्रपद्ये

सकृदिे प्रपन्त्नाय तिास्मीतत च याचते।

२२.

अभयं सिभूपतेभ्यो ददाम्येतद्व्रतं मम ।।

२३. ॐ श्रीहनुमते नमुः

ॐ श्रीसरस्त्त्यै नमुः

२४.

२५.

२६. ॐ श्रीकाशलकायैनमुः

ॐ श्रीदुगाायैप नमुः

२७.

ॐ श्रीमहालक्ष्म्यैनमुः

२८.

ॐ श्रीशरिणभिाय नमुः

२९. ॐ श्रीबत्रपुरसुन्दयै नमुः

३०. ॐ श्रीबालापरमेश्यिै नमुः

ॐ सोऽहम् ◌्

३१.

ॐ अहं ब्रह्माजस्त्म

३२.

ॐ तत्त्मिशस

३३. ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगजन्त्ि◌ंपुजाष्टिनपम् ◌्।

उिारुपकशमि बन्त्निान्त्मृतूयोमुक्षपीय माऽमृतात् ◌्।।

३४.

३५.

अथ अष्टाक्षरमन्त्रः

ॐ नमो नाराय ◌ाय

अस्त्य श्रीमन्त्नारायणाष्टाक्षरमहामन्त्त्रस्त्य साध्यो नारायण ऋषिुः। दैिी गायत्री छन्त्दुः । श्रीमन्त्नारायणो दिेता । जपे ◌ेषितनयोगुः ।

ॐ कुरुद्िोल्काय स्त्िाहा अंगुंष्ठाभ्यां नमुः

ॐ महोल्काय स्त्िाहा तजनपीभ्यांनमुः

ॐ िीरोल्काय स्त्िाहा मध्यमाभ्यां ◌ंनमुः

ॐ द्युल्काय स्त्िाहा अनाशमकाभ्यां ◌ंनमुः

ॐ ज्ञानोल्काय स्त्िाहा कतनजष्ठकाभ्यां ◌ंनमुः

ॐ सहस्रोल्काय स्त्ाहा करतलकरपृष्ठाभ्यांनमुः

इतत करन्त्यासुः

ॐ कुरुद्ोल्काय स्त्ाहा हृदयाय नमुः

ॐ महोल्काय स्त्ाहा शशरसे ेस्त्ाहा

ॐ िीरोल्काय स्त्ाहा शशखायैिट्

ॐ द्युल्काय स्त्ाहा किचाय हुँ

ॐ ज्ञानोल्काय स्त्ाहा नेत्रत्रयाय िौट्

ॐ सहस्रोल्काय स्त्ाहा अस्त्राय फट्

इत्यंगन्त्यासुः

ॐ उद्यत्कोदटददिाकराभमतनशंशंखं गदांपंकजं
चक्ंरं षिभ्रतशमजन्दरिासुमतीसंशोशभपाश्िपियम् ्।

कोटीरांगदहारकुण्िलिरं पीताम्बरं कौस्तुभोद्दीततं
षिश्िरं स्त्क्षिशस लसच्रीित्सगचह्न भजे े।।
इतत ध्यानम् ्

अथ द्वादिाक्षर मन्त्रः

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

अस्त्य श्रीद्िादशाक्षरमहामन्त्रस्त्य प्रजापततुः ऋषिुः । गायत्री छन्दुः । िासुदेिुः परमात्मा देिता। जपे षितनयोगुः ।

ॐ नमो नमोऽङ्गुष्ठाभ्यां नमुः

ॐ भगिते नमस्तजनपीभ्यां ंनमुः

ॐ िासुदेिाय नमो मध्यमाभ्यां ंनमुः

ॐ नमो नमोऽनाशमकाभ्यां ंनमुः

ॐ ॐ भगिते नमुः कतनजष्ठकाभ्यां ंनमुः

ॐ िासुदिेाय नमुः करतलकरपृषूठाभ्यां नमुः

इतत करन्त्यासुः

ॐ नमो नमो हृदयाय नमुः

ॐ भगिते नमुः शशरसे ेस्िाहा

ॐ िासुदिेाय नमुः शशखायै िैट्

ॐ नमो नमुः किचाय हुाँ

ॐ भगिते नमो नेत्रत्रयाय िौट्

ॐ िासुदिेाय नमोऽस्त्राय फट्

इत्यंगन्त्यासुः

ॐ ववष् ुंिारदिन्नकोदटसदृंशख रथांगं

गदामम्भोजं ंदितं ंशसताब्जतनलयं कान्त्या जगन्मोिनम् ् ।

आबद्धांगिदिारकुण्डलिमिामौशल स्फुरत्कंक ं

श्रीवत्सांकमुदारकौस्तुभिरं वन्दे मुनीन्द्रैः स्तुतम् ्।।

इतत ध्यानम् ्

अथ शिवपंाक्षिरमन्त्रः

ॐ नमः शिवाय

अस्त्य श्रीशशिपंचाक्षरीमहामन्त्त्रस्त्य िामदिे ऋषिुः। पंजक्तश्छन्त्दुः । ईशानो (िामदिेो) दिेता। ॐ बीजम्। ् नमुः शजक्तुः । शशिायेतत कीलकम्। ् जपे ेषितनयोगुः ।

ॐ ॐ अंगुष्ठाभ्यां नमु:

ॐ नं तजनपीभ्यांनमु:

ॐ में मध्यमाभ्यां नमु:

ॐ शशं ंअनाशमकाभ्यांनमु:

ॐ िां ंकतनजष्ठकाभ्यां ंनमु:

ॐ यं करतलकरपृषूठाभ्यां नमु:

इतत करन्त्यासु:

ॐ ॐ हृदयाय नमु:

ॐ नं शशरसेस्त्िाहिा

ॐ मं शशखार्यिैट्

ॐ शशं ंकिचाय हुाँ

ॐ िां ंनेत्रत्रयाय ििौट्

ॐ यं अस्त्राय फट्

इत्यंगन्त्यासु:

ॐ ध्यायेस्न्नत्यंर्मिें ंरजतचगररतनभं िारिन्द्रावतंसं
त्नाकल्पोज्जज्जवलांगं ंपरिुमृगृवराभीततिस्तं प्रसन्नम् ्।
पद्मासीनं समन्तात् ्स्तुतममरग ैव्याघ्राकृवत्तं ंवसानं
ववश्वाद्यं ंववश्वबीजं ंतनणखलभयिरं पंविक्त्रंत्रनेत्रम् ्।।

इतत ध्यानम् ्

वववि गायत्री-मन्त्र

ग िे-गायत्री (१)

१. ॐ एकदन्ताय षिद्यमहे िक्रतुण्ाि िीमदह । तन्त्नो दन्ती प्रचोदयात् ्।।

ग िे-गायत्री (२)

२. ॐ तत्पुरुिाय षिद्महे िक्रतुण्ाि िीमदह । तन्त्नो दन्ती प्रचोदयात् ्।।

ब्रह्मा-गायत्री (१)

३. ॐ िेदात्मने षिद्महे दहरण्यगभायप िीमदह । तन्त्नो ब्रह्मा प्रचोदयात् ्।।

ब्रह्मा-गायत्री (२)

४. ॐ चतुमुखपाय षिद्महे कमण्िलुराय िीमदह । तन्त्नो ब्रह्मा प्रचोदयात् ्।।

ववष् ु-गायत्री

५. ॐ नारायणाय षिद्यहे िासुदेिाय िीमदह । तन्त्नो षिष्णुः प्रचोदयात् ्।।

नृशृसं-गायत्री (१)

६. ॐ िज्रनखाय षिद्यहे तीक्ष्णदंष्ट्राय िीमदह । तन्त्नो नृशृसंहुंः प्रचोदयात् ्।।

नृशृसं-गायत्री (२)

७. ॐ नृशृसंहाय षिद्महे िज्रनखाय िीमदह । तन्त्नुः शसंहुंः प्रचोदयात् ्।।

गरुि-गायत्री

८. ॐ तत्पुरुिाय षिद्महे सुिणपक्षाय िीमदह । तन्त्नो गरुिः प्रचोदयात् ्।।

रर-गायत्री (१)

९. ॐ तत्पुरुिाय षिद्महे महादेिाय िीमदह । तन्त्नो रुिः प्रचोदयात् ्।।

रर-गायत्री (२)

१०. ॐ तत्पुरुिाय षिद्महे सहस्राक्षाय महादेिाय िीमदह । तन्त्नो रुिः प्रचोदयात् ्।।

नस्न्दकेश्वर-गायत्री

११. ॐ तत्पुरुिाय षिद्महे नजन्त्दकेश्रिाय िीमदह । तन्त्नो िृभुः प्रचोदयात् ◌्।।

षण्मुख-गायत्री (१)

१२. ॐ तत्पुरुिाय षिद्यहे महासेनाय िीमदह । तन्त्नुः स्त्कन्त्दुः प्रचोदयात् ◌्।।

षण्मुख-गायत्री (२)

१३. ॐ िण्मुखाय षिद्महे महासेनाय िीमदह । तन्त्नुः िष्ठुः प्रचोदयात् ◌्।।

सूय–ागायत्री (१)

१४. ॐ भास्त्कराय षिद्महे महाद्युततकराय िीमदह । तन्त्नुः आददत्युः प्रचोदयात् ◌्।।

सूय–ागायत्री (२)

१५. ॐ आददत्याय षिद्महे सहस्रककरणाय िीमदह । तन्त्नो भानुः प्रचोदयात् ◌्।।

सूय–ागायत्री (३)

१६. ॐ प्रभाकराय षिद्महे ददिाकराय िीमदह । तन्त्नुः सूयुःप प्रचोदयात् ◌्।।

दुगाा–ागायत्री (१)

१७. ॐ कात्यायन्त्यै षिद्यहे कन्त्याकुमायै िीमदह । तन्त्नो दुगाा पप्रचोदयात् ◌्।।

दुगाा–ागायत्री (२)

१८. ॐ महाशूशलन्त्यैषिद्यहे महादुगाायैपीमदह । तन्त्नो भगिती प्रचोदयात् ◌्।।

राम-गायत्री

१९. ॐ रघुिंशाय षिद्महे सीताल्लभाय िीमदह । तन्त्नो रामुः प्रचोदयात् ◌्।।

निुमान्–्गायत्री

२०. ॐ आंजनेयाय षिद्महे िायुपुत्राय िीमदह। तन्त्नो हनुमान् ्प्रचोदयात् ्।।

कृष् -गायत्री

२१. ॐ दिेकीनन्त्दनाय षिद्महे िासुदिेाय िीमदह। तन्त्नु: कृष्णु: प्रचोदयात् ्।।

गोपाल-गायत्री

२२. ॐ गोपालाय षिद्महे गोपीजनिल्लभाय िीमदह। तन्त्नो गोपालु: प्रचोदयात् ्।।

परिुराम-गायत्री

२३. ॐ जामदग्न्त्याय षिद्महे महिीराय िीमदह। तन्त्नु: परशुरामु: प्रचोदयात् ्।।

दक्षक्ष ामूतत–ागायत्री

२४. ॐ दक्षक्षणामूतयेप षिद्यहे ध्यानस्त्थाय िीमदह। तन्त्नो िीशु: प्रचोदयात् ्।।

गुर-गायत्री

२५. ॐ गुरुदिेाय षिद्यहे परब्रह्मणे िीमदह। तन्त्नो गुरु: प्रचोदयात् ्।।

सि-गायत्री (१)

२६. ॐ हंसाय षिद्यहे परमहंसाय िीमदह। तन्त्नो हंसु: प्रचोदयात् ्।।

सि-गायत्री (२)

२७. ॐ परमहंसाय षिद्महे महातत्त्िाय िीमदह। तन्त्नो हंसु: प्रचोदयात् ्।।

यिग्रीव-गायत्री

२८. ॐ िागीश्िराय षिद्यहे हयग्रीिाय िीमदह। तन्त्नो हंसु: प्रचोदयात् ्।।

तास्न्त्त्रक- (ब्रह्म-) गायत्री

२९. ॐ परमेश्िराय षिद्यहे परतत्त्िाय िीमदह। तन्त्नो ब्रह्म प्रचोदयात् ्।।

सरस्वती-गायत्री

३०. ॐ िाग्देव्यै ैच षिद्यहे कामराजाय िीमदह । तन्नो र्दिी प्रचोदयात् ्।।

लक्ष्मी-गायत्री

३१. ॐ महादेव्यै ैच षिद्महे षिष्णुपुत्न्त्यै च िीमदह । तन्नो लक्ष्मीः प्रचोदयात् ्।।

स्त्कि-गायत्री

३२. ॐ सिसपम्मोदहन्त्यै षिद्महे षिश्जिनन्त्यै िीमदह । तन्नुः शजक्तुः प्रचोदयात् ्।।

अन्नपू ा-गायत्री

३३. ॐ भगित्यै च षिद्यहे महेश्ियैच िीमदह । तन्नोऽन्नपूणापप्रचोदयात् ्।।

काशलका-गायत्री

३४. ॐ काशलकायै च षिद्महे श्मशानिाशसन्त्यै िीमदह । तन्नोऽऽघोरा प्रचोदयात् ्।।

अनुष्टुभ-मन्त्र

नृशृसं-मन्त्र

१. ॐ उग्रं ंिीरं महाषिष्णुं ज्लिन्तं ंषिश्तोमुखम् ्।
नृशृसंहं भीिणंभिं मृतृयुमृतृयुं नमाम्यहम् ्।।

राम-मन्त्र

२. ॐ रामभि महेष्िसि रघुिीर नृपोत्तम ।
दशास्त्यान्तकास्त्माकं रक्षां ंकुरु गश्रयं च मे ।।

कृष् -मन्त्र

३. ॐ कृष्णाय ि ासुदि ाय हरये परमात्मने ।
प्रणतक्लेशनाशाय गोषिन्दाय नमो नमुः ।।

(२)

४. ॐ कृष्णाय ि ासुदि ाय दि ेकीनन्दनाय च ।
न्दगोपकुमाराय गोषिन्दाय नमो नमुः ।।

(३)

५. ॐ कृष्णाय यादि ेन्त्ाय ज्ञानमुिाय योगगने ।
नाथाय रुजक्मणीशाय नमो ि ेदान्तिेददने ।।

(४)

६. ॐ ि सुदि ेसुतं दि ंकंसचाणूरमदपनम् ्।
दि ेकीपरमानन्दं कृष्णं ि न्दे जगद्गुरुम् ्।।

यिग्रीव-मन्त्र

७. ॐ ऋग्यजुःसामरूपाय ि ेदाहरणकमणेप।
प्रणिोद्गीतिपुे महाश्िशिरसे ेनमुः ।।

आत्मसमप ा-मन्त्र

८. ॐ नमोऽस्तु ते महायोगगन् ्प्रपन्नमनुशागि माम्।्
यथा त्च्चिरणाम्भोजे रततुः स्यादनपातयनी ।।

६. मन्त्रों की मदहमा

एक मन्त्र को स्त्यिं ददव्य शजक्त-समजन्त्ति समझना चादहए। ि ास्ति में मन्त्र तथा उसका दि ेता अशभन्न हैं। नाम और नामी एक ही हैं। मन्त्र ही दि ेता है। मन्त्र ददव्य शजक्त का प्रतीक है। श्रद्िा, षिश्िासि तथा भजक्त के साथ मन्त्र का तनरन्तर जप करने से सिाक की शजक्त का षिकास होता है और मन्त्र में मन्त्र-चैतन्य का

जागरण होता है और सिाक को मन्त्र-शसद्दि प्रातत हो जाती है; तथा सिाक एक प्रकार के प्रकाश, स्त्तिन्त्रता, शाजन्त्त, अनन्त्त आनन्त्द और अमरत्ि का अनुभि करने लगता है।

मन्त्र का तनरन्त्तर जप करते ेरहने से सिाक में भी िे शजक्तयााँऔर गुण षिकशसत होनेलगतेहैं, जो उस मन्त्र के दिेता में होते ेहैं। सूय-पमन्त्र का जप आरोग्य, गचरायु, शजक्त, तेजे तथा बुद्दि प्रदान करता है। िह शरीर के सब रोगों को दूरू करता है, मुख्यतुः नेत्रों के रोगों के शलए तो िह राम-बाण है। सूय-पमन्त्र का जप करने िाले को उसका कोई शत्रु हातन नहीं पहुाँचा सकता । प्रातुःकाल 'आददत्यहृदय' का जप (पाठ) बहुत ही अगिक लाभदायक होता है। श्रीरामचन्त्द्र जी ने इसी मन्त्र के द्िारा राििण को पराजजत ककया था। अगस्त्य मुतन ने यह मन्त्र मयादपापुरुिोत्तम श्री रामचन्त्द्र जी को शसखाया था।

िास्त्ति में मन्त्र दिेता की प्राथनपा अथिा उसका गुणगान करने का एक रूप है, एक उपाय है, जजसके द्िारा हम ईश्िर से कृपा तथा रक्षा की प्राथनपा करते ेहैं। कुछ मन्त्रों से आत्माओं को िश में ककया जा सकता है। लय-सदहत ध्िति की लहरें रूपों का तनमाणप करती हैं। अतुः षिशि मन्त्र का जप उसके षिशशष्ट दिेता का रूप तनशमतप करता है।

'ॐ श्री सरस्वत्यै नमः' मन्त्र, जो सरस्त्िती जी का मन्त्र है, का जप करने िाले में बुद्दि तथा षििेक-शजक्त का अभ्युदय करता है और उसको षिद्िान् ्बनाता है। इस जप से तुम्हें प्रेरणा शमलेगी और तुम कषिताए ाँ शलखनेलगोगे े। तुम एक महान् ्षिद्िान् ्हो जाओगे।

'ॐ श्री मिालक्ष्म्यैनमः' मन्त्र का जप तुम्हारी तनिनपता को दूरू करके तुम्हें िनिान् ्बना देगा। गणेश-मन्त्र तुम्हारे ककसी भी काय पकी बािाओं का तनराकरण कर देगा और तुम उस काय पको करने में सफल बनोगे। गणेश-मन्त्र भी तुम्हें बुद्दि, शसद्दि-सभी कुछ प्रदान करेगा। महामृत्युंजय मन्त्र का जप दुघुटपनाओंको रोकेगा, असाध्य रोगों का पररहार करेगा, तुम्हें कष्टों से सुरक्षक्षत रखेगा तथा तुम्हें गचरायु और अमरत्ि प्रदान करेगा। महामृत्युंजय मन्त्र का जप मोक्षदाता भी है। जो लोग इस मन्त्र का प्रततददन जप करते ेहैं, िे नीरोग होते ेतथा गचरायु का आनन्त्द भोगतेहैं और अन्त्ततोगत्िा मोक्ष की प्राजतत करते ेहैं। हम बत्रनेत्र शशि को प्रणाम करते ेहैं, जो प्राखणयों को पालता है और मृदु ुसुगजन्त्ि से पररपूण पहै। िही शशि हमें आिागमन से िैसे ही छुटकारा प्रदान करे, जैसे ेपका हुआ खीरा स्त्ितुः ही लता सेअलग हो जाता है; और म ैंअमरत्ि में जस्त्थत हो जाऊाँ।' महामृत्युंजय मन्त्र के जप का यही अथ पहै।

'ॐ श्री **िरव भवाय नमः'** श्री सुब्रह्मण्य का जप-मन्त्र है। यह तुम्हें प्रत्येक काय पमें सफलता प्रदान करेगा और तुम्हें ऐश्ियिपान् ्बनायेगा। यह बुरे प्रभािों और बुरी आत्माओं को तुमसे दूरू रखेगेा। श्री हनुमान् ्जी का मन्त्र **'ॐ श्री** **िनुमते नमः'** तुम्हें शजक्त और षिजय प्रदान करेगा। पंचदशाक्षर और षिोशाक्षर मन्त्र तुम्हें िन, शजक्त, स्त्तिन्त्त्रता इत्याददद का िरदान देंगे। तुम जो-कुछ चाहते ेहो, िह सभी कुछ तुम्हें देगा। तुम्हें यह षिद्या केिल गुरु-मुख सेसीखनी चादहए।

गायत्री-मन्त्र या प्रणि-मन्त्र अथिा "ॐ नमुः शशिाय' अथिा 'ॐ नमो नारायणाय' अथिा 'ॐ नमो भगिते िासुदेिाय' का अगर भिा, श्रद्िा, प्रेम तथा षिश्िासि-सदहत सिा लाख जप ककया जाये, तो मन्त्र-शसद्धि प्रातत होगी।

'ॐ', 'सोऽहम्'्, **'शिवोऽहम्'**् तथा **'अिं ब्रह्मास्स्म'** मोक्ष-मन्त्र है। ये मन्त्र साक्षात्कार कराने में तुम्हारी सहायता करेंगे। 'ॐ श्री रामाय नमुः', 'ॐ नमो भगिते िासुदेिाय' सगुण मन्त्र हैं, जो तुम्हें सगुण का साक्षात्कार करा देंगे और अन्त में तनगुणप का।

बबच्छू और सापाँ के काटे को ठीक करने के शलए मन्त्र-शसद्धि प्रातत करने के शलए ग्रहण के ददनों में मन्त्र का जप करना चादहए। इससे जल्दी ही मन्त्र-शसद्धि प्रातत होती है। तुम्हें पानी के अन्दर खड़े हो कर मन्त्र का जप करना चादहए। यह अगिक प्रभािोत्पादक होता है। मन्त्र-शसद्धि प्रातत करने के शलए सािारण ददनों में भी इस मन्त्र का जप ककया जा सकता है।

सापाँ, बबच्छू आदद के काटे को ठीक करने के शलए चालीस ददन में मन्त्र-शसद्धि प्रातत हो सकती है। तनयमपूिकप प्रततददन मन्त्र को भजक्त और षिश्िासि के साथ जपो । प्रातुःकाल स्नानानन्तर जप करने के शलए बैठ जाओ। चालीस ददन तक ब्रह्मचय पका पालन करो और या तो केिल दूि और फल पर रहो अथिा अत्यन्त षिािानुकूल और साजत्त्िक आहार ग्रहण करो।

मन्त्रों द्िारा दीघकपालीन रोगों का उपचार भी ककया जा सकता है। मन्त्रों का संगीत-रूप में उच्चारण करने से महाप्रभािशाली स्फुरण उत्पन्न होते हैं, जजनके द्िारा अनेक रोगों का उपचार ककया जाता है। यह उपचार-प्रणाली आजकल पजश्चम में उगचत स्थान पा चुकी है। इसे मैलोगथरैपी कहा जाता है। हमारे शरीर-कोि में पषित्र सत्त्ि अथिा ददव्य शजक्त ओत-प्रोत कर देते हैं। िे जीिाणु तथा सूक्ष्म जीिों का नाश कर शरीर कोि और स्नायु-मण्िल को स्ित्च्छ बना देते हैं। यह मन्त्र श्रेष्ठ है तथा गचत्त में पषित्रता लाने के शलए उत्तम माध्यम है। शजाक्तिकप षिटाशमन्त्स से यह अगिक शजक्तपूण पहै। िे अल्ट्रािायलेट ककरणों से भी अगिक प्रभािशाली हैं।

मन्त्र-शसद्धि का दुरुपयोग नहींहोना चादहए, अथात् प इसके द्िारा दूसूरों को हातन नहींपहुाँचानी चादहए। जो लोग मन्त्र की शजक्त को दूसूरों के नाश में प्रयुक्त करते हैं, िे स्ियं ही अन्त में नाश को प्रातत हो जाते हैं।

जो लोग सापाँ, बबच्छू आदद के काटे को और रोगग्रस्त को ठीक करने में मन्त्र का प्रयोग करते हैं, उन्हें ककसी प्रकार की फीस नहीं लेनी चादहए, उन लोगों को बबलकुल तनष्काम भाि से यह काय पकरना चादहए। यह तो परोपकार है। उनको ककसी भी प्रकार की भेंट इस काम के बदले में नहींलेनी चादहए। यदद िे मन्त्र-शसद्धि का अपनेस्िाथि पके शलए प्रयोग करेंगे, तो उनकी शजक्त समातत हो जायेगी, क्षीण हो जायेगी और कफर उनके पास मन्त्र-शजक्त नहींरहेगी। दूसूरी ओर यदद िे बबलकुल तनष्काम भाि से मानि जातत की सेिा करेंगे, तो भगिान् की कृपा से उनकी शजक्त का षिकास होता जायेगा।

जजस मनुष्य ने मन्त्र-शसद्दि प्रातत कर ली है, िह किेल स्त्पश पसे ही दीघकपालीन रोग, काले ेनाग के काटे और बबच्छू के काटे हुए व्यजक्त को ठीक कर सकता है। जब ककसी मनुष्य को काले ेसप पने काट शलया हो, तो मन्त्र-शसद्दि को तुरन्त तार द्िारा समाचार ददया जाता है। मन्त्र-शसद्दि मन्त्र का उच्चारण करता है और जजस मनुष्य को काले ेसापँ ने काटा है, िह तुरन्त स्त्िस्त्थ हो जाता है। क्या ही अद्भुत बात है? क्या इससे मन्त्र में तनदहत अनन्त शजक्त नहींशसद्दि होती ?

मन्त्र की दीक्षा अपने गुरु सेलो। अगर गुरु प्रातत करना कदठन हो, तो अपने आराध्य की प्राथनपा करो और उसके षिशिे मन्त्र का जप करना आरम्भ कर दो। मन्त्र-शसद्दि की प्राजतत से तुम सब मन्त्रयोगी बन सकते े हो। मन्त्रों के द्िारा तुम संसार के सच्चे दहतकारी बन सकते ेहो । मन्त्रों के द्िारा संसार के प्रत्येक भाग में प्रभिाशाली स्त्पन्त्दनों को भेजा जा सकता है।

७. जप के शलए आिश्यक सिान

अब तुम्हें जपयोग का पूण पपररचय शमल चुका है। तुम यह भी समझ गये कक ईश्िर के नाम में ककतनी अशमत शजक्त है। अब इसी क्षण से िास्त्तषिक सिाना आरम्भ कर दो । प्रततददन की सिाना के शलए नीचे कुछ बातें बतायी जा रही हैं :

१. तनयत समय- सबसे उत्तम समय ब्राह्ममुहूत पऔर गोिूशल की बेला है। उस समय सब-कुछ सत्त्ि-प्रिान रहता है। तनयशमतता का होना अत्यगिक आिश्यक है।

२. तनयत स्त्थान - प्रततददन एक ही स्त्थान पर बैठना बहुत लाभदायक है। बार-बार स्त्थान मत बदलो ।

३. स्त्स्थर आसन- एक सुखपूिकप आसन सिाक के गचत्त को जस्त्थर करने में सहायक होता है।

४. उत्तर या पूव ाकी ओर- ददशा का भी पूण पप्रभाि पड़ता है। जपयोग में इससे आशातीत सहायता शमलती है।

५. आसन-मृग्- चम पया कुशासन अथिा कम्बल का प्रयोग करना चादहए। इससे शरीर की षिद्युत्-्शजक्त सुरक्षक्षत रहती है।

६. पववत्र प्राथनाा- जप सेपूि पअपनेइष्टदेिता की प्राथनपा सिाक में साजत्त्िक भाि उत्पन्त्न करती है।

७. िुद्ध उच्चािर - जप करते ेसमय उच्चारण स्पष्ट तथा शुद्ध होना चादहए।

८. सतकाता- यह अत्यन्त आिश्यक गुण है। जब तुम जप आरम्भ करते ेहो, तब तुम एकदम ताजे े और िसिान रहते ेहो; पर कुछ समय पश्चात् ्तुम्हारा गचत्त चंचल हो कर इिर-उिर भागने लगता है, तनिा तुम्हें िर दबाने लगती है। अतः जप करते ेसमय इस बात से सतकप रहा करो।

९. जप-माला- माला के प्रयोग से सािक सदा सजग रहता है और माला जप को जारी रखने ेके शलए एक उत्तेजक सिान का काम करती है। अपनेमन में इस बात का पक्का षिचार कर लो कक माला की एक तनयत संख्या समातत करके ही उठोगे।

१०. जप के प्रकार- रुगच बनाये रखने ेके शलए और थकािट को दूरू करने के शलए यह आिश्यक है कक जप के कई प्रकारों का प्रयोग करते ेरहो। एक बार जोर से मन्त्र का उच्चारण करो और कफर मन्त्र को गुनगुनाओ और इसके बाद मानशसक जप करो।

११. ध्यान- जब तुम जप करते ेहो, तो साथ-साथ ईश्िर का ध्यान भी करो और ऐसा समझो कक उसका मनोहर स्िरूप तुम्हारे सम्मुख ही है। इस अभ्यास से तुम्हारी सािना सुदृढ़ बनेगी और तुम सत्िर ही उस परमेश्िर से साक्षात्कार करोगे े।

१२. िास्न्त-पाठ- यह भी बहुत आिश्यक है कक जब जप समातत हो जाता है, तो तुरन्त ही स्थान को छोड़ कर अपनेसांसाररक कायों में मत लग जाओ और दूसूरे लोगों से तुरन्त ही जा कर मत शमलो । जप के पश्चात् ्कम-से-कम लगभग दस शमनट तक चुपचाप बैठै रहो और कुछ प्राथनपा गाते रहो । तत्पश्चात् ्भजक्तपूिकप दण्डित् ्प्रणाम करो । अब तुम स्थान छोड़ कर अपनेदैतनक कायप कर सकते हो। आध्याजत्मक स्पन्दन तनरन्तर तुम्हारा साथ देते ेरहेंगे।

तुम अपनी सािना शाजन्त, दृढ़ता और सदहष्णुतापूिकप तनरन्तर जारी रखो और इस प्रकार अपनेजीिन के उद्देश्य को प्रातत कर तनत्यानन्द को प्रातत करो।

८. जप के शलए तनयम

१. कोई भी मन्त्र अथिा ईश्िर का नाम चुन लो और उसका तनत्य-प्रतत १०८ से १०८० बार तक अथातप ्एक

माला से ले कर दस माला तक जप करो । अच्छा है कक यह मन्त्र तुम अपनेगुरु-मुख से लो।

२. रुिाक्ष अथिा तुलसी की १०८ दानों की माला का प्रयोग करो।

३.

मनके को फेरने के शलए दादहने हाथ की मध्यमा तथा अगूँठे का प्रयोग करो। तजनपी का प्रयोग तनषिद्
है।

४.

माला को नाशभ से नीचे नहींलटकने ेदेना चादहए। हाथ को या तो ददल के पास या नाक के पास रखो।

५. माला न तो ददखायी देनी चादहए और न जमीन पर ही लटकी रहनी चादहए। माला को या तो िस्त्र से या
तौशलए सेढक लो; लेककन यह िस्त्र या तौशलया स्त्च्छ होना चादहए और प्रततददन उसे िो िालना
चादहए।

जब तुम माला के मनके फेरते हो, तो माला की सुमरनी अथिा मेरु को पार मत करो। जब तुम्हारी
अगुँशलया ँमेरु के पास आ जाती हैं, तब तुरन्त िापस लौट चलना चादहए और उसी अजन्तम मनके से पुनः

६. माला फेरना आरम्भ कर दो।

कुछ समय तक मानशसक जप करो। यदद मन चंचल हो जाता है, तो गुनगुनाते हुए जप आरम्भ कर दो।
कफर जोर-जोर से जप आरम्भ करो। इसके बाद कफर मानशसक जप जजतनी जल्दी हो सके, करना
आरम्भ कर दो।

७.

प्रातःकाल जप के शलए बैठैनेसेपूि पया तो स्त्नान कर लो, या हाथ-पैर-मुहाँ िो िालो। दोपहर या सन्त्ध्या के
समय यह करना आिश्यक नहींहै; पर यदद सम्भि हो, तो हाथ-पैर आदद अिश्य िो िालनेचादहए। जब
भी तुम्हें खाली समय शमले,े तब भी जप करते ेरहो। मुख्य रूप से प्रातःकाल, दोपहर तथा सन्त्ध्या और

८. रात को सोनेसे पूि पजप अिश्य करना चादहए।

जप के साथ में या तो अपनेआराध्य का ध्यान करो या प्राणायाम करो। अपने आराध्य का गचत्र अथिा
प्रततमा अपनेसमक्ष रखो। जब-जब तुम जप करते ेहो, तब मन्त्र के अथ पपर षिचार ककया करो।
मन्त्र के प्रत्येक अक्षर का ठीक से सही-सही उच्चारण ककया करो; न तो बहुत जल्दी और न बहुत िीरे
ही। जब तुम्हारा मन चंचल हो जाये, तो अपने जप की गतत को तेज कर दो।

९. जप के समय मौन िारण करो और इस समय अपने सांसाररक कायों से कोई सम्बन्त्ि न रखो।

पूि पअथिा उत्तर की ओर मुहाँ करके जहा ाँतक हो, प्रततददन एक ही स्त्थान पर जप के शलए आसन

१०.

११.

१२.

लगाओ। मजन्न्दर, नदी का ककनारा या बरगद अथिा पीपल के िृक्ष के नीचे का स्थान जप करने के शलए उपयुक्त स्थान है।

जब तुम जप करते ेहो, तो भगिान् ्से ककसी सांसाररक िस्तु के शलए याचना न करो। ऐसा अनुभि करो
१३. कक भगिान् ्की अनुकम्पा सेतुम्हारा हृदय तनमलप होता जा रहा है और गचत्त सुदृढ़ बन रहा है।
अपना गुरु-मन्त्र सबके सामनेप्रकाशशत न करो।

१४. जब तुम अपनेकाय पकरते ेहो , तब भी मन में जप करते ेरहो।

१५.

९. गायत्री-मन्त्र

ॐ । भूभुिपुः स्िुः ा तत्सषितुिरेपण्यं । भगो दिेस्त्य िीमदह । गियो यो नुः प्रचोदयात् ्।

ॐ- परब्रह्म का अशभिाच्य शब्द

भूः- भूलोक

भुवः- अन्तररक्ष लोक

स्वः- स्ि्गिलपोक

तत्– परमात्मा अथिा ब्रह्म

सववतुः - ईश्िर अथिा सृजृष्टकताप

वरेण्यं- पूजनीय

भगः ा- अज्ञान तथा पाप-तनिारक

देवस्य- ज्ञानस्ि्रूप भगिान् ्का

ीमिदि- हम ध्यान करते ेहैं

चियो- बुद्गि, प्रज्ञा

यः- जो

नः- हमारा

प्रीोदयात् ्- प्रकाशशत करे।

अथ–ि हम उस मदहमामय ईश्रि का ध्यान करते ेहैं, जजसनेइस संसार को उत्पन्त्न ककया है, जो पूजनीय है, जो ज्ञान का भण्िार है, जो पापों तथा अज्ञान को दूरू करनेिाला है—ि ह हमें प्रकाश ददखाये और हमें सत्पथ पर ले जाये।

हि प्रकाश क्या है? अभी तुममें देहाध्यास है तथा ऐसी बुद्गि है, जजससे ेतुम यह समझते ेहो कक यह शरीर ही तुम्हारा अपना है। आत्मा को कोई महत्त्ि नहींदेते। अब तुम िेदों की माता गायत्री से प्राथनपा कर रहे हो कक िह तुम्हें शुद्ि सत्त्ि बुद्गि दे, जो तुम्हें **'अिं ब्रह्मास्स्म'** का बोि कराने में समथ पहो । **'अिं ब्रह्मास्स्म**' का अथ पहै कक म ैंब्रह्म हूाँ। गायत्री का यह अद्िैत-अशभिाचक अथ पहै। योग के माग पमें अनुभिी लोग यह अथ पलगा सकते हैं-म ैंप्रकाशों में िह श्रेष्ठ प्रकाश हूाँ, जो बुद्गि को प्रकाशशत करता है।

गायत्री मन्त्त्र में नौ नाम हैं, जैसे े**(१) 'ॐ', (२) 'भूः', (३) 'भुवः', (४) 'स्वः', (५) 'तत्**'्**, (६) 'सववतुः', (७) 'वरेण्यं', (८) 'भग**ः**ा' तथा (९) 'देवस्य' ।** इन नौ नामों द्िारा ईश्रि की प्रशंसा होती है। 'िीमदह' ईश्रि की पूजा अथिा ध्यान की ओर संकेंत करता है। 'गियो यो नुः प्रचोदयात्'् यह प्राथनपा है। यहााँपााँच स्थानों पर षिश्राम है। 'ॐ' पर प्रथम षिश्राम, 'भूभुिपुः स्ितुः' पर द्षितीय षिश्राम, 'तत्सषितुिरेपण्यं' पर तृतीय षिश्राम, 'भगो दिेस्त्य िीमदह' पर चतुथ पषिश्राम, 'गियो यो नुः प्रचोदयात्'् पर पंचम षिश्राम। जब तुम इस मन्त्त्र का जप करते ेहो, तो इनमें से प्रत्येक षिश्राम पर थोड़ा रुकना चादहए।

गायत्री-मन्त्त्र का दिेता सषिता है, अजग्न उसका मुख है, षिश्िाशमत्र उसके ऋषि हैं और गायत्री उसका छन्त्द है। इस मन्त्त्र का उच्चारण यज्ञोपिीत-संस्कार, प्राणायाम और जप आदद के समय ककया जाता है। गायत्री क्या है? िही जो सन्त्ध्या कहलाती है। और, सन्त्ध्या क्या है? िही जो गायत्री है। इस प्रकार गायत्री और सन्त्ध्या-दोनों एक ही चीज हैं। जो गायत्री का ध्यान करता है, िास्ति में िह षिष्णु ुभगिान् ्का ध्यान करता है। षिष्णु ु भगिान् ्संसार के दिेता हैं।

मनुष्य गायत्री मन्त्त्र का हर समय यहााँतक कक लेटते,े बैठते,े चलते ेमानशसक जप कर सकता है। इसके जप में ककसी तनयम का बन्त्िन नहींहै, जजसके न पालन करनेसे कोई पाप हो। इस प्रकार हमें ददन में तीन बार सुबह, दोपहर तथा शाम को गायत्री मन्त्त्र द्िारा सन्त्ध्या िन्त्दन करना चादहए। केिल एक गायत्री मन्त्त्र ही ऐसा है, जजसको सब दहन्त्दू ूजप सकते हैं, चाहे िह ककसी भी दिेता का उपासक हों। िेदों में भगिान् ्का कहना है : "एक मन्त्त्र सभी लोगों के शलए होना चादहए- 'समानो मन्त्त्रः ।" अतः गायत्री एक ऐसा मन्त्त्र है, जो सभी दहन्त्दुओं के शलए उपयुक्त है। उपतनिदों की गोपनीय षिद्या चारों िेदों का सार है, जब कक तीनों व्याहृततयों सदहत गायत्री मन्त्त्र

उपतनिदों का सार है। जो मनुष्य इस रूप में गायत्री मन्त्र को जानता और समझता है, िह िास्तषिक ब्राह्मण है। इस ज्ञान के बबना िह शूि है, चाहे िह चारों िेदों का ज्ञाता ही क्यों न हो।

गायत्री मन्त्र के जप से लाभ

गायत्री िेदों की माता तथा पापों का नाश करने िाली है। गायत्री से अगिक पािनकारी तीनों लोकों में और कोई भी नहींहै। गायत्री के जप सेहमें िही फल प्रातत होता है, जो िेदांगों सदहत चारों िेदों को पढ़ने से होता है। केिल इस एक मन्त्र का ददन में तीन बार जप करने से भी कल्याण होता है तथा मोक्ष की प्राजतत होती है। यह िेदों का सबसे महत्त्िशाली मन्त्र है। यह सब पापों का नाश करता है। यह हमें अत्यन्त सुन्दर स्िास्थ्य, सौन्दय,प शजक्त, िीयप तथा तेज प्रदान करता है।

प ्ि म,ायमत्रीथम,पत्रकतीनों तापों का तनिारण कर देता है। गायत्री चारों प्रकार के पुरुिाथों अथात् और मोक्ष की दात्री है। यह अषिद्या, काम और कम पतीनों प्रकार के अज्ञान को दूरू भगाती है। गायत्री मन्त्र हृदय तथा मजस्तष्क को स्िच्छ तथा तनष्कलंक बनाता है। गायत्री-मन्त्र से उपासक को अष्टशसद्गियों की प्राजतत हो सकती है। गायत्री मन्त्र मनुष्य को बुद्गिमान् ्और शजक्तशाली बनाता है। गायत्री मन्त्र जन्म-मरण के बन्िन से छुटकारा ददलाता है।

गायत्री का जप गायत्री के दशनप कराता है और अन्ततोगत्िा अद्िैत ब्रह्म का ज्ञान प्रदान करता है अथिा जप करने िाला परब्रह्म से तल्लीनता, तरूपता, तन्मयता और तदाकारता का अनुभि करता है। जो सािक प्रारम्भ में ज्ञान-रूपी प्रकाश की याचना करता है, िह अन्त में तल्लीनता की अिस्था में पहुुँचने पर परमानन्द की अनुभूतत करता है- 'म ैंप्रकाशों का प्रकाश हूुँ, जो बुद्गि को प्रकाशशत करता है।'

िेदों की माता गायत्री हमें सुबुद्गि, सच्चाररत्र्य, सद्षिचार तथा अच्छी समझ प्रदान करे! िह हमें पथ ददखाये, हमें जन्म-मरण के बन्िन सेछुड़ाये, आिागमन के चक्कर से बचाये! िन्य है गायत्री, जजसनेसमस्त संसार को उत्पन्न ककया।

गायत्री की मदिमा

(मनुस्मृतत, अध्याय २)

मनुस्मृतत के द्षितीय अध्याय में शलखा है कक ब्रह्मा जी ने तीनों िेदों को दुह कर क्रम से अ, उ और म् ् अक्षरों को तनकाला, जजनके योग से प्रणि का प्रादुभािप हुआ और जजनके साथ 'भूः', 'भुिः' और 'स्िः' नामक रहस्यपूण पव्याहृततयों का भी उदय हुआ जजनसे पृथ्िी, आकाश तथा स्िगि पका बोि होता है।

इसी तरह ब्रह्मा जी ने तीनों िेदों से गायत्री को भी तनकाला, जजसकी पषित्रता और शजक्त अगचन्त्य है।

यदद कोई द्षिजातत एकान्त में प्रणि और व्याहृततयों सदहत गायत्री का तनत्य १००० जप करेगा, तो एक मास में बड़े-से-बड़ेपाप से िह ऐसेमुक्त हो जायेगा जैसे ेकेंचुलु से सापाँ ।

प्रणि, तीनों व्याहृततया ाँऔर बत्रपदा गायत्री शमल कर िेदे का मुख या प्रिान अंग हैं।

जो तनत्य तनयमपूिकप प्रततददन तीन िि पतक गायत्री का जप करेंगे, े उनका शरीर तनमलप हो जायेगा और उनके सूक्ष्म शरीर में इतनी गतत आ जायेगी कक िे िायु के समान सित्रप आ-जा सकेंगे।

तीन अक्षरों सेबना प्रणि सिशपजक्तमान् ्परमात्मा का सिशे्रेपष्ठ नाम है। कुम्भक के समय प्रणि का जप करते ेहुए परमात्मा का ध्यान करना भगिान् ्की सबसे बड़ी पूजा है; ककन्तु गायत्री उससे भी श्रेेष्ठ है। मौन की अपेक्षा सत्य श्रेेष्ठ है।

िेदों में बतलायी गयी षिगियों के पालन के, अजग्न में आहुतत देनेके तथा अन्त्य पुण्य कमों के फल कभी-न-कभी क्षीण होते ेही हैं; ककन्तु अक्षर ब्रह्म ॐ का कभी क्षय नहींहोता। जप करते ेसमय मन्त्र के अक्षरों का िीरे-िीरे और शुद् उच्चारण करना चादहए। इच्छानुसार संख्या में पुरश्चरण करना चादहए।

चारों गाहपस्त्य् अनुष्ठान अपनी शभन्त्न-शभन्त्न षिगियों के साथ शमल कर भी गायत्री-जप के फल के सोलहिें अंश के बराबर भी नहीं ेहैं।

केिल गायत्री-जप करने से ही बबना ककसी अन्त्य िाशमकप कृत्य को ककये ब्राह्मण िेदों में बतलाये कमों के सब फलों को प्रातत करता है।

छान्दोग्योपतनषद्

'यह सम्पूण पसृजृष्ट गायत्रीमय है। िाणी गायत्री का ही रूप है और िाणी की कृपा से ही सृजृष्ट की रक्षा होती है। गायत्री के चार चरण हैं और िड्गुणों सेयुक्त हैं। सारी सृजृष्ट गायत्री की ही मदहमा का रूप है। गायत्री में जजस ब्रह्म की उपासना की गयी है, उसी से सारा ब्रह्माण्ड् व्यातत है' (अध्याय ३, खण्ड् १२)।

'मनुष्य यज्ञ का रूप है। उसके जीिन के आरजम्भक २४ िि पप्रातुः कृत्य के समान हैं। गायत्री में २४ अक्षर हैं, जजनसे प्रातुः सन्त्ध्या की उपासना की जाती है' (अध्याय ३, खण्ड् १६)।

गायत्री-पुरश्रि

ब्रह्म-गायत्री में २४ अक्षर होते ेहैं। अतुः गायत्री के एक पुरश्चरण में २४ लाख गायत्री मन्त्र का जप करना होता है। पुरश्चरण के अनेक तनयम हैं। २४ लाख जप जब तक पूरा न हो जाये, बराबर तनयमपूिकप ३००० गायत्री

का जप ककये जाओ। इस तरह अपनेमानस-रूपी दपणप का मल हटा कर आध्याजत्मक बीज बोने के शलए खेत तैयार करो ।

महाराष्ट्र के ब्राह्मणों को गायत्री-पुरश्चरण करनेमें बड़ी रुगच होती है। महाराष्ट्र के पुणे ेआदद कई नगरों में ऐसेअनेक सज्जन शमलेंगे, जो कई बार गायत्री-पुरश्चरण कर चुके हैं। महामना पं. मदनमोहन मालिीय गायत्री- पुरश्चरण के बड़ेभक्त थे। उनके जिीन की सफलता और िाराणसी दहन्दू ूषिश्िषिद्यालय की स्थापना और उन्ननतत का रहस्य उनका तनरन्तर गायत्री-जप और माता गायत्री की कृपा ही है।

'पंचदशी' नामक संस्कृत के प्रशसद्ग्रन्थ के प्रणेता स्िामी षिद्यारण्य ने गायत्री के पुरश्चरण ककये थे।े गायत्री माता ने उनको प्रत्यक्ष दशनप ददयेऔर िर मागाँनेके शलए कहा। स्िामी जी ने कहा- "माता, दक्षक्षण में भारी अकाल पड़ा है। आप इतना सोना बरसायेंकक लोगों का कष्ट दूरू हो जाये।" गायत्री माता के िर के अनुसार दक्षक्षण में सोना बरसा । गायत्री-मन्त्र में ऐसी शजक्त है।

शुद्मिन िाले अथिा योगभ्रष्ट मनुष्यों को एक ही पुरश्चरण करने से गायत्री के दशनप हो सकते हैं। इस कशल-काल में अगिकांश लोगों के मन कलुषित होते ेहैं। अतुः कलुिता की मात्रानुसार एक से अगिक पुरश्चरणों को करने से सफलता शमलती है। जजतना अगिक मन मैला होगा, उतनेही पुरश्चरण करने होंगे। प्रशसद्स्िामी मिुसूदन सरस्िती ने कृष्ण-मन्त्र के १७ पुरश्चरण ककये थे।े उन्होंनेपूि-पजन्म में १७ ब्राह्मणों की हत्या की थी; इसशलए उन्हें भगिान् ्कृष्ण के दशनप न हुए, ककन्तु १८िाँ ाँपुरश्चरण जब आिा ही हुआ था कक उन्हें भगिान् ्के दशनप हो गये। यही तनयम गायत्री के पुरश्चरण में भी लागूहोता है।

गायत्री-जप के सम्बन्मिें कुछ ज्ञातव्य बातें

१. पुरश्चरण समातत हो जानेके उपरान्त हिन करना तथा ब्राह्मणों, सािुओंऔर गरीबों को भोजन कराना चादहए। इससे गायत्री माता प्रसन्न होती हैं।

२. जो लोग पुरश्चरण आरम्भ करें, उन्हें केिल दूि और फल पर रहना चादहए। ऐसा करने से मन साजत्त्िक रहता है और आध्याजत्मक उन्ननतत होती है।

३. मोक्ष प्रातत करने के शलए जब तनष्काम भाि से जप करना हो, तो उसमें ककसी तरह के तनयमों की बािा नहींरहती। ककसी कामना-षिशिे के शलए जब सकाम-भाि से जप ककया जाता है, तभी षिगि और तनयमों का पालन करना पड़ता है।

४. गायत्री-पुरश्चरण गंगा जी के तट पर पीपल या पंचिृक्ष के नीचे करने से शीघ्र शसद्होता है।

५. यदद ४००० गायत्री का जप प्रततददन ककया जाये, तो एक िि पसात महीने और पच्चीस ददनों में एक

पुरश्चरण पूरा होता है। यदद जप िीरे-िीरे ककया जाये, तो दस घण्टों में चार हजार जप हो जायेगा। पुरश्चरण में तनत्य एक ही संख्या में जप करना चादहए।

६. पुरश्चरण-काल में कठोर ब्रह्मचय पके तनयमों का पालन करना चादहए। ऐसा करने से ही गायत्री माता के दशनप सरलता सेहो सकते हैं।

७. पुरश्चरण-काल में अखण्ड् मौन-व्रत का पालन करना बड़ा लाभदायक होता है। जो लोग पूरे पुरश्चरण-काल में अखण्ड् मौन का पालन न कर सकें, उन्हें महीने में एक सतताह अथिा केिल रविार के ददन मौन-व्रत िारण करना चादहए।

८. जो गायत्री का पुरश्चरण करे, उसे ेबबना तनत्य की जप-संख्या पूरी ककये आसन पर से नहींउठना चादहए। जजस आसन से जपने िाला बैठै, उसी आसन सेसमातत होने तक बैठे रहना चादहए। जप की गगनती माला, अगुाँली के पोरुओंअथिा घड़ी रख कर करनी चादहए। एक घण्टे में जजतना जप हो, उसकी संख्या तनिारपरत कर लो। मान लो कक एक घण्टे में तुम ४०० गायत्री जप करते ेहो, तो ४००० जप दस घण्टों में पूरा होगा। घड़ी के सहारे संख्या तनिारपरत करने से एकाग्रता शीघ्र आती है।

९. प्रातुः, मध्याह्न और सायंकाल में गायत्री के ध्यान की आकृततया ाँशभन्न-शभन्न हैं। बहुत से लोग उक्त

तीनों में अकेली पाचाँ मुख िाली गायत्री का ही ध्यान करते ेहैं।चतुथ पअध्याय

तुिथ ाअध्याय

सिाना-प्रकरण

१. गुरु कीआिश्यकता

गुरु आिश्यक है। आध्याजत्मक माग पचारों ओर से कदठनाइयों से आकीण पहै। गुरु सािक को उगचत माग प का तनदशनप करा देगा और इससे ेसब कदठनाइयााँऔर षिघ्न-बािाए ंाँदूरू हो जायगेी।

गुरु, ईश्िर, ब्रह्म, सत्य और ॐ एक ही हैं। गुरु की सेिा भजक्त-सदहत करो। उसको सब प्रकार से प्रसन्न रखो। अपने गचत्त को पूणतपु: गुरु की सेिा में लगा दो। उनकी आज्ञा का पालन अटूट षिश्िास के साथ करो । गुरु-मुख से सुने गये शब्दों में पूण पश्रद्िा रखो। तभी तुम अपने में सुिार कर सकोगे। इसके अततररक्त और कोई दूसूरा उपाय नहींहै।

अपनेगुरु की पूजा ईश्िर-भाि सेकरनी चादहए। यह भली-भााँतत समझ लेना चादहए कक ईश्िर और ब्रह्म की सभी शजक्तयााँगुरु में ही षिद्यमान हैं। गुरु को ईश्िर का ही अितार समझ लेना चादहए। तुम्हें कभी भी उनके दोिों को नहीं ंदेखना चादहए। तुम्हें उनमें केिल देित् के ही दशनप करने चादहए। जब तुम ऐसा करोगे, े तभी ब्रह्म की प्राजतत सम्भि होगी।

िीरे-िीरे गुरु का शारीररक रूप ततरोभूत हो जायेगा और तुम उनके व्यापक होनेका अनुभि करोगे े। अथात् प ंतुम्हें ऐसा लगेगा, जैसेिह समस्त संसार में समाये हैं। कफर क्या है, तुम स्थािर-जंगम, जड़-चेतन सभी में गुरु के ही दशनप करोगे। इसके अततररक्त संस्ंकारों से छुटकारा पाने का कोई दूसूरा उपाय नहींहै। केिल गुरु की सेिा के द्िारा ही तुम बन्िनों को तोड़ सकते हो।

जो सािक पूण पभजक्त के साथ गुरु की पूजा करता है, िह शीघ्र ही अपनेको तनमलप तथा स्िच्छ बना लेता है। यह आत्म-शुद्धि का सबसे सरल तथा सबसे अचूक उपाय है।

यदद तुम अपनेगुरु से मन्त्र-दीक्षा लेतेहो, तो बहुत ही अच्छा है। गुरु से प्रातत ककया हुआ मन्त्र सािक पर अद्भुत प्रभाि िालता है। िास्ति में मन्त्र के साथ गुरु अपनी शजक्त भी अपने शशष्य को दे देता है। यदद तुम्हें कोई गुरु नहींशमलता है तो अपनी इच्छा और पसन्द के अनुसार कोई भी मन्त्र चुन लो और उसका श्रद्िा तथा भाि-सदहत तनत्य-प्रतत जप करो। इससे भी आत्म-शुद्धि होगी, ईश्िर के दशनप होंगे।

२. ध्यान का कमरा

ध्यान करने का कमरा बबलकुल अलग रहना चादहए और उसमें ध्यान करने के समय के अततररक्त पूरे समय ताला पड़ा रहे। उस कमरे में ककसी को भी नहीं ंजाना चादहए। प्रातुःकाल और सन्ध्या को उसमें िूप जला दो। उसमें श्री कृष्ण जी अथिा भगिान् ्शशि या श्री राम या दिेी का एक गचत्र रखो। गचत्र के सामनेतुम आसन बबछा दो। जब तुम उस कमरे में बैठ कर मन्त्र का जप करोगे,े तो जो शजक्तशाली स्त्पन्दन उससेउठेंगे,े िे कमरे के िातािरण में ओत-प्रोत हो जायगें। छह महीने के अन्तदर तुम उस कमरे में शाजन्त तथा पषित्रता का अनुभि करोगे। कमरे में एक षिशिे प्रकार का सौन्तदय पऔर चमक प्रतीत होंगे। यदद तुम श्रद्िा और सत्य-भािना सदहत जप करते ेहो, तो तुम िास्त्ति में ही इस प्रकार का अनुभि करोगे।

जब कभी भी तुम्हारा अन्तुःकरण सांसाररक कष्टों से उद्षिग्न हो जाये, तो उस कमरे में जा कर कम-से-कम आिा घण्टा भगिन्तनाम का जप करो। बस, तुरन्त ही तुम्हारे मजस्त्तष्क में पूण पपररितनप हो जायेगा। इसका अभ्यास करो। बस, तुम्हें स्त्ियं ही शाजन्तप्रद आध्याजत्मक प्रभिा का अनुभि होगा। आध्याजत्मक सािना के समान संसार में कोई महान् ्िस्त्तु नहींहै। सािना के पररणाम-स्त्िरूप मसूरी पहाड़ का आनन्तद तुम्हें ध्यान के इस कमरे में ही प्रतीत होगा।

हृदय में श्रद्िा रख कर ईश्िर के नामों का जप करो। तुम तुरन्त ही ईश्िर के साजन्तनध्य का अनुभि करने लगोगे। इस कराल कशल-काल में ईश्िर-प्राजतत का यह सबसे सुगम माग पहै। सािना में तनयम होना चादहए। तुम्हें उसका बड़ा पाबन्तद होना चादहए। ईश्िर ककसी भी प्रकार की अमूल्य भेंट नहींचाहता। बहुत से लोग अस्त्पताल खुलिाने में और िमशपालाए ँआदद बनिाने में सहस्रों रुपये व्यय कर देते ेहैं; पर िे हृदय से ईश्िर का स्त्मरण नहीं ं करते। भक्त के अन्तुःकरण में सिव्पयापी राम की भािना रहनी चादहए, भले ही िह स्त्थूल जगत् ्में िेिुिारी राम के दशनप करे। ॐ की भाताँत राम भी सिव्पयापकता का अशभिाचक है। ईश्िर को ध्यान द्िारा जाना जा सकता है। उसका हम केिल अनुभि कर सकते हैं। उसको हम जप द्िारा प्रातत कर सकते हैं।

३. ब्राह्ममुहूत प

ब्राह्ममुहूत पमें प्रातुःकाल चार बजे ेउठो । ब्राह्ममुहूत पका काल आध्याजत्मक सािना के शलए और जप करने के शलए सबसे अच्छा समय है। प्रातुःकाल हमारा गचत्त सिथपा ताजा, पषित्र, स्त्िच्छ तथा बबलकुल शान्त होता है। इस समय मजस्त्तष्क बबलकुल कोरे कागज की भाताँत होता है और ददन की अपेक्षा सांसाररक कायों से अगिक स्त्ितन्त्र होता है। इस समय हम गचत्त को ककसी भी काय पमें सुगमतापूिकप लगा सकते ेहैं। इस षिशिे समय िातािरण में अगिक सत्त् िहोता है। अपनेहाथ, पैर तथा मुहाँ िो िालो और जप करने बैठै जाओ, पूरे तौर से स्त्नान करना अतनिाय पनहींहै।

४. इष्टदिेता का चयन

तुम शशि, कृष्ण, राम, षिष्णु, दत्तात्रेय, गायत्री, दुगुा पअथिा काली में से ककसी एक को अपना आराध्य मान लो । यदद तुम स्त्ियं ऐसा न कर सको, तो ककसी अच्छे गुरु से इस षिषय में सलाह ले कर अपनेदिेता को चुनु लो। ज्योततिी भी तुम्हारे ग्रहों के अनुसार इष्टदिेता का चयन कर देगा। हममें से हर एक ने पिू-पजन्त्म में ककसी- न-ककसी दिेता की पूजा की है। हमारे गचत्त में उसके संस्त्कार सजन्त्नदहत हैं। अतुः हममें से प्रत्येक का ककसी एक दिेता की ओर झुकाि होता है। यदद तुमने पिू-पजन्त्म में श्री कृष्ण की पूजा की थी, तो इस जन्त्म म ें तुम्हारा झुकाि श्री कृष्ण जी की ओर अगिक होगा।

जब तुम बहुत मुसीबत में फाँस गये हो, तो तुम स्त्िभाितुः ही ईश्िर का कोई नाम लोगे े। इससे तुम्हें इष्टदिेता के चुनाि में सुगमता होगी। ईश्िर का जो नाम तुम्हारे मुहाँ से तनकलता है, बस उसी की पूजा तुमने पिू-प जन्त्म में की है। अगर बबच्छू ने तुम्हें िंक मार ददया है तो तुम हे राम, हे कृष्ण, हे नारायण, हे शशि कोई भी एक नाम पुकारोगे । इस प्रकार जजस नाम को तुम पुकारते हो, िहींतुम्हारा इष्टदिेता है। यदद तुमने पिू-पजन्त्म में श्री राम जी की पूजा की है, तब तुम स्त्िभाितुः ही श्री राम पुकारोगे।

५. जप के शलए आसन

जप आिे घण्टे से आरम्भ करना चादहए। पद्म, शसद्, सुख अथिा स्त्िजस्त्तक आसन पर बैठो। िीरे-िीरे समय बढ़ाते ेजाओ और तीन घण्टे तक कर दो। लगभग एक साल के अन्त्दर तुमको आसन-शसद्धि प्राप्त हो जायेगी अथात्प ्तुम्हें उस षिशिे आसन पर बैठने ेसे कष्ट नहींप्रतीत होगा। तुम स्त्िाभाषिक रूप से ही उस आसन पर बैठ जाया करोगे। शरीर को ककसी भी सरल तथा सुखपूिकप अिस्त्था में जस्त्थर रखने ेको आसन कहते ेहैं- **"स्त्स्थरं सुखमासनम् ्।"**

अपनेशशर, गरदन और िड़ को बबलकुल सीिा रखो। चार तह करके एक कम्बल जमीन पर बबछा लो। उस कम्बल पर एक मुलायम सफेद कपड़ा बबछाओ। यदद तुम्हें पंजों और शशर-सदहत मृग-छाला शमल जाये, तो िह कम्बल से अगिक अच्छी है। मृग-चम पके अनेक लाभ हैं। िह शरीर में षिद्युत्-्शजक्त को उत्पन्त्न करती है और उसको शरीर से तनकलनेसे रोकती है। मृग-चम पमें आकिणप-शजक्त रहती है।

आसन पर बैठने ेपर मुहाँ उत्तर या पिू पकी ओर कर लो। नये सािक को इसका पालन अिश्य करना चादहए। उत्तर की ओर मुहाँ करनेसे तुम दहमालय के ऋषियों के सम्पकप में आओगे ेऔर उनके सम्पकप से तुम्हारा अद्भुत षिकास होगा।

पद्मासन

अपनेआसन पर बैठ जाओ। अब अपना बाया ॉँपैर दादहनी जंघा पर और दादहना पैर बायीं ंजंघा पर रखो। हाथ घुटनों पर रख लो। बबलकुल सिीबैठो। यही पद्मासन है, जो जप तथा ध्यान के शलए बहुुत ही उपयुक्त है।

६. गचत्त की एकाग्रता

तुम हृदय-कमल (अनाहत चक्र) पर या दोनों भृकुुदटयों के स्थान पर, जो आज्ञा चक्र कहलाता है, अपने गचत्त को जस्थर कर एकाग्र करो। हठयोगगयों के अनुसार आज्ञा चक्र मजस्तष्क का स्थान है। यदद कोई मनुष्य आज्ञा-चक्र पर गचत्त को लगा कर उसे ेएकाग्र कर लेता है, तो उसका मजस्तष्क सुगमता से उसके िश में हो जायेगा। अपनेस्थान पर बैठै जाओ, आखोँ बन्त्द कर लो और जप तथा ध्यान करना आरम्भ कर दो।

जब कोई व्यजक्त दोनों भृकुुदटयों के बीच में अपनी दृजष्ट को एकाग्र कर लेता है, तब िह भूरूमध्य-दृजष्ट कहलाती है। अपनेध्यान के कमरे में पद्मासन, शसद्ासिन अथिा स्त्जिस्तकासन लगा कर बैठ जाओ और दोनों भृकुुदटयों के मध्य में अपनी दृजष्ट को जस्थर कर दो। यह अभ्यास क्रमशुः बढ़ाना चादहए। आिै शमनट से प्रारम्भ कर आिै घण्टे तक बढ़ातेरहना चादहए। इस अभ्यास में ततनक भी उत्पात अथिा गड़बड़ नहींहोनी चादहए। समय को क्रमशुः बढ़ाते ेजाना चादहए। यह योग-कक्रया षिक्षेप अथिा मन की चंचंलता को दूरू कर देती है और गचत्त को एकाग्र बनाती है। श्री कृष्ण जी ने इस अभ्यास को भगिद्गीता के पाचाँिँ अध्याय के २७िें श्लोक में इस प्रकार तनदशशतप ककया है- 'बाहरी सम्बन्त्िाँ को बबलकुल तोड़ कर और दोनों भृकुुदटयों के बीच के स्थान पर दृजष्ट को जस्थर करना' आदद ।

अपनेआसन पर आसीन हो जाओ। अपनी दृजष्ट को नाशसका के अग्र भाग पर लगाओ। इसका अभ्यास आिै शमनट से ले कर आिै घण्टे तक बढ़ाओ । यह अभ्यास िीरे-िीरे ही करना चादहए। अपनी आखाँों पर जोर मत िालो। समय को िीरे-िीरे ही बढ़ाओ । यह नाशसकाग्र दृजष्ट कहलाती है। तुम अपनेशलए चाहे भूमध्य-दृजष्ट चुनो, चाहे नाशसकाग्र-दृजष्ट-दोनों ही ठीक हैं। जब तुम सड़क पर चल रहे हो, उस समय भी तुम्हें इसका अभ्यास करना चादहए। इससे तुम्हें गचत्त को एकाग्र करने में सहायता शमलेगी। चलते ेसमय भी जप का काय पसुचारु रूप से चल सकता है।

कुछ सािक आखोँ खोल कर गचत्त को एकाग्र करना पसन्त्द करते ेहैं, कुछ आखोँ बन्त्द करके और कुछ आिी आखोँ खुली रखना चाहते हैं। अगर तुम आखोँ बन्त्द करके ध्यान करते ेहो, तो िूल या दूसूरे कण तुम्हारी आखाँों में नहींजायगें। कुछ सािक, जजनको बन्त्द आखाँों में रोशनी और तारे ददखायी देते ेहैं, खुली आखाँों से ध्यान करना पसन्त्द करते ेहैं। कुछ लोगों को, जो आखोँ बन्त्द करके ध्यान करते ेहैं, तनिा बड़ी जल्दी ही िर दबाती है। प्रारम्भ में जो खुली आखाँों से ध्यान करना शुरू करता है, उसका मन बड़ी जल्दी ही सांसाररक िस्तुओं में भटकने लगता है और चंचल हो जाता है। इस प्रकार अपनी सहज बुद्वि के अनुसार, जो षिगि तुम्हें ठीक लगे,े उसी षिगि से ध्यान

आरम्भ कीजजए। दूसूरी बाािओं पर भी अपनी बुद्धि द्ारा सोच-षिचार कर षिजय पाओ। 'बूरूस और मकड़ी' के दृष्टान्त पर मनन करो। शाजन्तपूिकप और ि ैय-पसदहत काम लो। पररश्रम से आध्याजत्मक षिजय पाओ। आध्याजत्मक ि ीर बनो और अपने गले के चारों ओर आध्याजत्मकता की माला ि ारण कर लो।

७. जप के शलए तीन बैठकें

उिा-काल तथा गोिूशूल की िेलो में एक रहस्त्यमय आध्याजत्मक ि ाततारण कमशपील रहता है और एक अद्भुत आकिणप होता है; अतुः इन दोनों सजन्त्-कालों में मन शीघ्र ही पषित्रता को प्रातत होनेलग जायेगा और सत्ि से पररपूररत हो जायेगा। सूय पतनकलने और िूबनेके समय गचत्त को एकाग्र करना बहुुत ही सुगम है; अतुः जप का अभ्यास सजन्त्-काल में करना चादहए। इस समय गचत्त एकदम शान्त और ताजा होता है। अतुः ध्यान लगने में सरलता होती है। ध्यान जिीन का अतनिाय पउत्तरदातयत्ि है। इसके पश्चात् ुतुम अपना आध्याजत्मक काय पसमातत कर सकते ेहो । जब तुम गचत्त को एकाग्र करने का अभ्यास करते ेहो, तो तनिा का अिश्य आगमन होता है। इसशलए कम-से-कम ५ शमनट के शलए आसन और प्राणायाम करना अतनिाय पहै। आसन और प्राणायाम करने से तनिा का तनिारण ककया जा सकेगा। तुम जप तथा ध्यान सुगमतापूिकप कर सकोगे।

प्राणायाम करने के पश्चात् ुहमारा मन एकाग्रता को प्रातत करने लगता है। इसशलए जब प्राणायाम समातत हो जाये, तभी ध्यान तथा जप का अभ्यास करना चादहए। यद्यषप प्राणायाम का सम्बन्त् श्िास से है, पर उससेहमारा मन भी एकदम स्त्स्थ और ताजा हो जाता है। हमारे अन्तदरूनी अंग भली-भाताँत काय पकरने लगतेहैं। यह शारीररक कक्रयाओंमें उत्तम कक्रया है।

यदद तुम एक ही बैठक में मन्त्र का जप करते–करते ेथक जाओ, तो ददन में दो या तीन बैठैकें लगा लो- ब्राह्ममुहूूत पमें चार बजेसे सात बजे ेतक, सन्ध्या में चार से पाचाँ बजे ेतक और राबत्र में छह से आठ बजेतक। जब तुम यह देखो कक तुम्हारा मन चंचल हो रहा है, तो थोड़ी देर खूब जल्दी-जल्दी जप करो। साािारणतुः सबसे अच्छा तरीका यह है कक न तो बहुुत जल्दी और न बहुुत ि ीरे जप करो। मन्त्र के अक्षरों का स्त्पष्ट उच्चारण करो। मन्त्र का जप अक्षर-लक्ष बार करना चादहए। अगर मन्त्र में पाचाँ अक्षर हों, तो उसका जप पाचाँ लाख बार करो।

यदद तुम ककसी नदी या झील के ककनारे पर, कुएाँ पर, मजन्दर में, पहाड़ के नीचे या ऊपर, ककसी सुन्दर िादटका में या ककसी अकेले शान्त कमरे में जप करने बैठैोगे, तो गचत्त बड़ी सुगमता से अप्रयास एकाग्र हो जायेगा। अगर तुम्हारा पेट खूब भरा है और जप करने बैठ गये, तो खूब गहरी नींद ि र दबायेगी। अतुः तुम हलका और साजत्त्क खाना खाओ। पहले ेकोई प्राथनपा करो, तब जप के शलए बैठ जाओ। बस, कफर तुम्हारा मन इस सांसाररक प्रिृषत्त से ऊपर उठ जायेगा और तुम्हें माला के दाने ेफेरने में बड़ा आनन्द आयेगा और कोई कदठनाई नहींरहेगी। आध्याजत्मक साािना करते ेसमय तुम्हें प्रत्येक दशा में अपनी सहज बुद्धि से काम लेना चादहए। कुछ समय के

शलए तुम्हें हररद्िार, िाराणसी, ऋषिकेश आदद जाना चादहए और िहााँगंगा जी के ककनारे बैठ कर जप करना चादहए। तुम्हें ज्ञात होगा कक इस जप से तुम आध्याजत्मक माग पपर उल्लेखनीय प्रगतत करोगे; क्योंकक ऐसेस्थानों पर तुम्हारा मन सांसाररक कायों, गचन्ताओंऔर परेशातनयों से बबलकुल दूरू होता है और इसीशलए जप और ध्यान बड़ी अच्छी तरह सेहोता है। आध्याजत्मक िायरी में जप का दहसाब रखो।

प्रत्येक ददन के जप का दहसाब रखने के शलए एक आध्याजत्मक िायरी रखो। जब तुम जप करते हो, तो तजनपी का प्रयोग मत करो। दादहनेहाथ का अगूाँठा और मध्यमा का प्रयोग करना चादहए। तुम अपने हाथ को ककसी िस्त्र से ढक लो या उसको गोमुखी के अन्दर िाल लो, जजससे तुम्हें दूसूरे लोग माला फेरते हुए न देख सकें।

आत्म-तनरीक्षण करो। अन्तरिालोकन करो। अपने मन और उसकी िृषृत्तयों को ध्यानपूिकप देखो। कुछ देर ककसी एकान्त कमरे में बैठो। जैसे मन षिशभन्न प्रकार के भोजन चाहता है, िैसे ही िह जप में भी षिशभन्नता को पसन्द करता है। जब तुम्हारा मन मानशसक जप सेऊब कर चलायमान होनेलगे, तो जोर-जोर से जप करो। इससे कान भी मन्त्र का श्रिण कर सकेंगे। अतुः अब कुछ समय के शलए मन की एकाग्रता दृढ़ हो जायेगी। जोर-जोर से जप करने से हातन यह है कक तुम लगभग एक ही घण्टे में थक जाओगे। तुम्हें जप करने की तीनों षिगियों से जप करते समय अपनी बुद्गि से काम लेना चादहए। जो मनुष्य अभी सािना आरम्भ कर ही रहा है, उसके शलए मानशसक जप सेप्रारम्भ करना दुषुकर होगा; क्योंकक अभी उसकी बुद्गि स्त्थूल है।

राम के मन्त्र का मानशसक जप '**सोऽम्**' अथिा अजपा-जप की भातााँत हर श्िास के साथ हो सकता है। जो जप बबना ओंठ दहलाये होता है, उसे अजपा-जप कहते हैं। जब तुम अन्दर सासााँ लेते हो तो मन में 'रा' कहो और जब सासााँ बाहर तनकालते हो तो 'म' कहो । चलते समय भी इस प्रकार के जप का अभ्यास करते रहो। कुछ समय के शलए यह उपाय सुगम प्रतीत होता है। ध्यान करते समय कमरे के अन्दर भी तुम इसका अभ्यास कर सकते हो। यही राम के मन्त्र के जप का अजपा-जप है।

८. माला की आिश्यकता

तुम्हें सदैि अपने गले या जेबे में माला रखनी चादहए तथा रात को शसरहाने के नीचे उसको रख लेना चादहए। जब तुम माया अथिा अषिद्या के कारण ईश्िर का षिस्त्मरण कर दोगे, तो माला उसका तुम्हें पुनुः स्त्मरण करायेगी। रात को जब तुम लघुशंका के शलए उठतेहो, तब माला तुम्हें याद ददलायेगी कक तुम उसको एक-दो बार फेर लो। मन को िश में करने के शलए माला एक उत्तम उपकरण है। मन को ईश्िर में तल्लीन करने के शलए हि कोड़े का काम करती है। १०८ मनकों की रुिाक्ष-माला अथिा तुलसी-माला जप में प्रयुक्त की जा सकती है।

जैसे ककसी िकील को देखने पर कचहरी, मुकद्दमे, गिाही और मुिजक्कलों की तुरन्त याद आ जाती है और िाक्टर को देखनेपर अस्त्पताल, रोगगयों, औिगियों, रोगों आदद की याद आ जाती है, िैसेही माला देखने से

तुमको ईश्[रि और उसकी सिव्पयापी मदहमा की याद आ जायेगी। इसशलए सदैि अपनेगले में माला पहनेरहो और उससेजप करो। हे शशक्षक्षत नियुिको, माला पहननेमें संकोच मत करो। यह माला तुम्हें सदैि ईश्[रि की याद ददलायेगी और ईश्[रि-प्राजतत का माग पसरल बनाती रहेगी। यह माला एक सोनेके हार से, जो नौ प्रकार के अमूल्य रत्नों से जड़ा हुआ है कहीं अच्छी है; क्योंकक यह तुम्हारे में साजत्त्कि षिचार भर देती है और तुम्हारा ईश्[रि से साक्षात्कार करा कर इस जन्म-मरण के बन्त्नि से तुम्हें सदैि के शलए मोक्ष प्रातत कराती है।

९. जप-माला के प्रयोग की षिगि

सािारणतुः जप-माला में १०८ मनके होते ेहैं। इन १०८ मनकों के मध्य में एक जरा बड़ा दाना होता है, जजसेमेरु कहते ेहैं। यही दाना तुम्हें बताता है कक तुमने ककसी मन्त्र का १०८ बार जप कर शलया। जप करते ेसमय तुम्हें इस बात का ध्यान रखना चादहए कक तुम मेरुे को पार न करो, िरन् ्पुनुः पीछे ही लौट जाओ और कफर माला जपना आरम्भ कर दो। इस प्रकार अपनी अगुाँशलयों को पीछे की ओर लौटाना चादहए। जब माला से जप करते ेजा रहे हो, तो तजनपी का प्रयोग तनषिद् सिमझना चादहए। अगूाँठा और मध्यमा का ही प्रयोग ककया जाना चादहए।

१०. जप-गणना की षिगि

यदद तुम्हारे पास माला नहींहै, तो जप को गगननेके शलए अपने दादहनेहाथ की अगुाँशलयों का प्रयोग कर लो। प्रत्येक अगुाँली के तीन षिभाग होते ेहैं, तुम इन षिभागों को जप के साथ-साथ, अगूाँठे से आरम्भ कर गगन सकते हो। जब तुमने जप की एक माला समातत कर ली हो, तो बाय ेंहाथ के अगूाँठे को बाय ेंहाथ की अगुाँली के प्रथम षिभाग पर और दूसूरी माला समातत होनेपर दूसूरे षिभाग पर रख लो। इस प्रकार दादहनेहाथ से तो तुम जप करते ेजाओगे ेऔर बाय ेंहाथ से माला को गगनते ेरहोगे। इसके बदले ेमें पत्थर के टुकड़ों का प्रयोग भी ककया जाता है। यदद इस प्रकार जप करने से एकाग्रता और अषिजच्छन्त्नता में बािा पड़ती हुई जान पड़े, तो एक ददन यह पता लगा लो कक २ घण्टे जप करने में ककतनी मालाएाँसमातत हो सकती हैं। तदनन्त्तर समय के अनुसार अपनी प्रगतत का अनुमान लगा सकतेहो; ककन्त्तु पुरश्चरण करनेिाले को मात्र समय पर ही भरोसा नहींरखना चादहए।

११. तीन प्रकार के जप

कुछ देर तक उच्चारण करते ेहुए, कफर थोड़ी देर ओष्ठोच्चारण कर और तत्पश्चात् ्मानशसक जप करो। मन षिशभन्त्नता चाहता है, एक ही चीज से ऊब जाता है। मानशसक जप सबसे अगिक शजक्तशाली है। मौखखक जप को िैखरी कहा जाता है और फुसफुसाहट के साथ जप करने को उपांशु कहते ेहैं। भािहीन िृषृत्तपूिकप भी ईश्[रि के

नाम का जप ककया जाये, तो िह हमारे मन को स्त्च्छ और पषित्र बना देता है। इस प्रकार जब मानशसक तनमलपता और पषित्रता का अितरण हो जायेगा, तो भिाना स्त्तुिः ही आ जायेगी।

उच्च स्त्रि में जप करने से बाहरी ध्ितनयों से उदासीन रहा जा सकता है-यह कभी भी खजण्ित नहींहो पाता। सािारण लोगों के शलए मानशसक जप कदठन प्रतीत होता है और उनके मन में कुछ ही क्षण में बािा आ सकती है, जजससे ेजप खजण्ित हो जायेगा। जब तुम रात को जप करते ेहो, तो तनिा आ िर दबाती है। इस समय अपनेहाथ में एक माला ले लो और मनके फेरने लगो। इससे तनिा का तनराकरण ककया जा सकता है। उच्च स्त्रि से जप करो । मानशसक जप न करो। माला तुम्हें जप के रुक जानेकी चेतािनी देती रहेगी। यदद तनिा बहुत ही सताती है, तो खड़े ेहो कर जप करो।

शाजण्ल्य उपतनिद् में कहा है- "िैखरी जप सिह लाभ होता है, जजसको िेदों में िखणतप ककया है और उपांशु जप से िैखैरी जप का हजार गुना लाभ होता है और मानशसक जप िैखरी जप से करोड़ गुना अगिक लाभ पहुाँचाता है। एक साल तक िैखैरी जप का ही अभ्यास करते ेरहो । पुनः दो िि पतक मानशसक जप का अभ्यास करो। एक िि पतक श्िास के साथ-साथ अपनेजप का सम्बन्त् स्त्थाषपत कर लो ।''

जब तुम्हारा अभ्यास बढ़ जाता है, तब तुम्हारा रोम-रोम जपमय हो जाता है। फलतुः तुम्हारा सम्पूण प शरीर मन्त्र के शजक्तशाली स्त्पन्त्दनों सेपररपूण पहो जाता है और तुम सदा ईश्िर की भजक्त में मग्न रहने लगतेहो। एक ऐसी अिस्त्था भी आती है, जब आखाँों से अश्रुपात होने लगता है और शरीर की चेतना से तुम परे चले ेजाते ेहो। तुम्हें उत्साह, ददव्य ज्योतत, आनन्त्दोल्लास, प्रज्ञा, अन्त्तुःज्ञान तथा परमानन्त्द की प्राजतत हो जायेगी। इस उत्साहपूण पभिाना सेकषिताएाँ बहनेलगती हैं और शसद्चियों का अितरण होनेलगता है। ऐश्िय प करतलामलकित् ्हो जातेहैं।

ईश्िर के नाम का तनरन्त्तर जप करते ेरहो। इससे तुम्हारा मन तुम्हारे िश में हो जायेगा। जप पूण पश्रद्िा के साथ करो। जप का अभ्यास आन्त्तररक प्रेम और ददव्य अनुराग के साथ करना चादहए। ईश्िर के षिरह की अनुभूतत की प्रतीतत होनी चादहए। इस षिरह में तुम्हारी आखाँों से तनरन्त्तर अश्रुपात होता रहे। जप करतेसमय यह ध्यान करो कक 'ईश्िर का तनिास तुम्हारे हृदय में है, उसके हाथों में शंखं, चक्र, गदा और पद्म सुशोशभत हैं, चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश है, िे पीले िस्त्त्रों से अलंकृत हैं और उनके हृदय में श्रीित्स तथा कौस्त्तुभ मखण शोभायमान हैं।' इस श्रृंगार पर ध्यान करने से जप गम्भीर होनेलगेगा।

१२. जप में कुम्भक और मूलबन्त्

जब तुम जप करने के शलए बैठैते ेहो, तो शसद्ासिन लगाओ और मूलबन्त्िका अभ्यास करो। इससे गचत्त को एकाग्र करने में सफलता शमलती है। यह अभ्यास अपान िायु को नीचे की ओर आने से रोकता है। पद्मासन पर बैठने ेका अभ्यास होने सेतुम सािारण रूप से मूलबन्त्िकर सकते हो।

जजतनी देर तक सुगमतापूिकप हो सके, कुम्भक का भी अभ्यास करो। श्िास के रोकनेकी कक्रया को कुम्भक कहा जाता है। कुम्भक के अभ्यास से गचत्त दृढ़तर बनता जाता है और एकाग्रता का स्त्तुः अितरण होता है। इसके अभ्यास सेतुमको परम ददव्य आनन्त्द की प्राजतत होगी।

जब तुम मन्त्त्र का जप करते ेहो, तो मन्त्त्र के अथ पको समझते ेहुए जप करो। राम, कृष्ण, शशि, नारायण- इन सबका अथ पहै : सत्,् गचत्,् आनन्त्द अथातप ्पषित्रता, पूणतपा, ज्ञान, सत्यता तथा अमरत्ि।

१३. जप और कमयपोग

काय पकरते ेसमय हाथों को काम में लगाओ और मन को ईश्िर की सेिा में अथातप मन्त्त्र का मानशसक जप करते ेरहो। अभ्यास करते-ेकरतेदोनों काम साथ-साथ ककये जा सकते ेहैं। हाथ अपना काय पकरते ेरहेंगे ेऔर मानशसक शजक्त जप में संलग्न रहेगी। ऐसा समझ लो कक तुम्हारे दो अन्त्तुःकरण हो गये और तब तुम बबना ककसी कदठनाई के दो काय पसाथ-साथ कर सकते हो। अन्त्तुःकरण का एक भाग तो काय पकरता रहेगा और दूसरा भाग जप-सािना और भगिद्- स्त्मरण। काय पकरते-ेकरते ेभगिान् ्का जप करते ेरहो। यह अिष्टािानी के लक्षण हैं, एक ही साथ आठ काम करते ेरहना। यह तो अन्त्तुःकरण के अभ्यास करने की बात है। यदद तुम अपने अन्त्तुःकरण को इस साचेँ में ढाल लो कक िह इजन्त्द्रयों के माध्यम से अनेक काय पसाथ-साथ करता रहे और जप का प्रिाह भी तनरन्त्तर चलता रहे, तो तुम प्रत्येक काय पको अत्यन्त्त सुगमतापूिकप कर सकोगे। इस प्रकार कमयपोग और भजक्तयोग का समन्त्िय शसद्िककया जा सकता है। गीता (८-७) में भगिान् ्यही कहतेहैं—

तस्मात्सवेषु कालेषु मामनुस्मर युध्य ि ।
मय्यवपतामनोबुद्चिमामेवैष्यस्यसंयिम् ्।।

"मेरा गचन्त्तन करो और युद्िमें प्रिृत्त हो जाओ। यदद तुम अपने मन और अन्त्तुःकरण को मुझमें लगाये रहोगे,े तो तनुःसन्त्देह मेरे पास पहुँच सकोगे।" यद्यषप गाय ददन-भर चरागाहों में घास चरती है, पर उसका मन अपनेउस बछड़े पर रहता है, जो घर में छूटा हुआ है। इसी दृष्टान्त्त के अनुसार तुम्हें अपना ध्यान ईश्िर पर लगा कर जप और हाथों सेकाम करना होगा।

१४. शलखखत जप

प्रततददन अपना गुरु-मन्त्र अथिा इष्ट-मन्त्र अपनी नोटबुक में शलखो । इस अभ्यास में कम-से-कम आिा घण्टा लगाओ। मन्त्र शलखते ेसमय मौन िारण करना चादहए। मन्त्र स्त्याही से साफ-साफ शलखो। रविषार या अन्त्य अिकाश के ददन में एक घण्टे तक और अगिक इसका अभ्यास करो। अपनेशमत्रों को भी इस सािना के शलए प्रेररत करो। इससे अन्तुःकरण को अपूि पिारणा-शजक्त की प्राजतत होती है। अपने पररिार के लोगों को भी इसका अभ्यास कराओ। शलखखत जप से सािारण जप की अपेक्षा कई गुना अगिक लाभ प्रातत होता है। यहााँपर शलखखत

जप का एक रूप प्रस्तुत ककया जा रहा है। सािक को इसके अनुसार मन्त्र शलखना चादहए।

शास्त्रों में जप करने के जो शभन्त्न-शभन्त्न उपाय बताये गये हैं, उनमें शलखखत जप का प्रभाि सबसे अगिक होता है। शलखखत जप गचत्त को एकाग्र करने में सहायता करता है और िीरे-िीरे सािक को ध्यान की ओर अग्रसर करता है।

सािक को अपने आराध्य का मन्त्र तनजश्चत कर लेना चादहए। इसी मन्त्र के शलखखत या मौखखक जप का अभ्यास करना चादहए। मौखखक जप के शलए माला आिश्यक है तथा शलखखत जप के शलए एक नोटबुक और कलम । मन्त्र शलखनेके शलए ककसी शलवप-विशेष की आिश्यकता नहींहै-जजस भाषा में सम्भि हो, उसी में मन्त्र शलख सकते ेहो। मन्त्र शलखते समय तनम्नांककत तनयमों का पालन करो :

१. एक ही समय पर तनयमपूिकप मन्त्र शलखो। इससेसािक को आगे ेबढ़ने में सहायता शमलेगी।

२. शारीररक और मानशसक पवित्रता िारण करो। मन्त्र शलखने ेके पूि पहाथ, पैर और मुहाँ िो िालो। अभ्यास करनेके पूि पअपने गचत्त को तनष्कलंक बनाने का प्रयत्न करो। मन्त्र शलखते ेसमय सांसाररक विचारों को दूरू हटाने ेकी चेष्ेटा करो।

३. जहा ाँतक हो सके, मन्त्र शलखतेसमय एक ही आसन पर बैठो। बार-बार आसन नहींबदलना चादहए। एक ही आसन पर बैठै रहने सेसहनशीलता में िृद्गि होगी।

४. शलखखत जप का अभ्यास करतेसमय मौन िारण कर लो। अगिक बोलने से शजक्त का अपव्यय होता है और समय व्यथ पही नष्ट हो जाता है। मौन िारण करनेसे शजक्त की िृद्गि तो होती ही है, साथ-साथ काय पमें भी प्रगतत आ जाती है।

५. इिर-उिर मत देखो। अपनी आखोँों को नोटबुक पर केजन्त्ित रखो। इससे गचत्त को एकाग्र करने में अत्यगिक सहायता शमलेगी।

६. मन्त्र शलखते ेसमय मानशसक रूप से मन्त्रोच्चारण भी करते ेरहो। इससे तुम्हारे अन्तु:करण पर तीनों प्रकार के संस्त्कार अंककत हो जायगें। क्रमशु: तुम्हारा सम्पूण पशरीर और आत्मा ही मन्त्रमय हो उठेगा।

७. जब तुम मन्त्र शलखनेके शलए बैठतेहो, तो यह तनश्चय करके बैठो कक तुम अमुक संख्या में मन्त्र शलख कर ही उठोगे। इससे तुम सदैि शलखखत जप का अभ्यास करते ेरहोगे ेऔर कभी भी ऐसा नहींहोगा कक तुम मन्त्र शलखना छोड़ दो।

८. जब तक तनजश्चत संख्या में मन्त्र न शलख लो, शलखना न छोड़ो, अपनेआसन से न उठो । मन्त्र शलखते े समय अपने को सांसाररक षिचारों के साथ उलझने न दो, अन्त्यथा सािना में रुकािट उपजस्त्थत हो जायेगी। एक बार बैठो, तो कम-से-कम आिौ ेघण्टे तक मन्त्र शलखते ेरहो।

९. गचत्त को एकाग्र करने के शलए यह आिश्यक है कक शलखने की प्रणाली एकसार होनी चादहए। सम्पूण प मन्त्र एक ही बार में शलखना चादहए। जब पंजंक्त पूरी होने से पहले ेही मन्त्र के अिूरे छूटने की सम्भािना हो, तो मन्त्र को दूसूरी पंजंक्त से शलखना आरम्भ कर दो।

१०. जप के शलए जजस मन्त्र को तुमने एक बार चुन शलया है, उसी का जप करते ेरहो। मन्त्र को बार-बार बदलना उगचत नहींहै।

उपयुक्पत तनयमों का पररपालन करोगे,े तो आध्याजत्मक उन्त्नतत सिेग होगी । गचत्त सुगमतापूिकप एकाग्र हो सकेगा। तनरन्त्तर अभ्यास करने सेतुम्हारी सुतत मन्त्र-शजक्त जाग पड़ेगी और तुम मन्त्र की ददव्य शजक्त से उज्िल हो उठोगे।

नोटबुक को सभाँाल कर रखना चादहए। उसके प्रतत आदर भाि बरतना चादहए। जब एक नोटबुक शलख चुकते हो, तो उसको ककसी सन्त्दूक में बन्त्द करके अपने ध्यान के कमरे में अपनेइष्ट-देिता के गचत्र के सम्मुख रख दो। मन्त्र की कापी की उपजस्त्थतत तुम्हारे ध्यान के कमरे में आध्याजत्मक िातािरण को जस्त्थर बनाये रखेगी।

शलखखत जप के लाभ कहे नहींजा सकते । शलखखत जप से गचत्त एकाग्र होता है और हृदय पषित्रता से भर जाता है। मन्त्र शलखने ेके अभ्यास से एक आसन में बैठैने का अभ्यास होता है। इजन्त्ियााँ िश में हो जाती हैं। शीघ्र ही मानशसक शजक्त की प्राजतत होती है। मन्त्र-शजक्त के द्िारा तुम ईश्िर के समीप पहुुँचते हो। इन लाभों का अनुभि तुम अभ्यास द्िारा ही कर सकते ेहो । जो लोग इसका अभ्यास अभी तक नहीं करते, उनको आज से ही अभ्यास आरम्भ कर देना चादहए। यदद लोग तनत्य आिा घण्टा भी इसका अभ्यास करते ेरहें, तो छह महीने में उनको इन लाभों का अनुभि हो जायेगा ।

१५. जप की संख्या

प्रत्येक व्यजक्त अनजाने में ही २४ घण्टों में २१,६०० बार 'सोऽहम्' ् मन्त्र जपता है। तुम्हें ऐसेप्रत्येक श्ासि के साथ अपना इष्ट-मन्त्र कहना चादहए। बस कफर क्या, तुम्हारी मन्त्र-शजक्त खूब बढ़ जायेगी और मन शुद् हो जायेगा।

तुम्हें जप की संख्या २०० से ले कर ५०० माला तक प्रततददन बढ़ानी चादहए। जैसे ेतुम दो बार भोजन करने के शलए, प्रातुःकाल चाय पीने के शलए और सन्त्ध्या को कोको पीने के शलए उत्सुक रहते ेहो, िैसेही एक ददन में चार बार जप करने के शलए भी तुम्हें उत्सुक रहना चादहए। मृतूयु ककसी भी समय आ सकती है और उसका आगमन असूगचत ही होता है। अतुः सदा राम-नाम का जप करते ेहुए मृतूयु से शमलने के शलए तैयार रहना चादहए। जहा–ाँकहीं ंजाओ, जप करतेरहो। उस अन्त्तयामपी भगिान् ्को कभी न भूलो, जो तुम्हें भोजन और िस्त्र देता है और हर प्रकार से तुम्हारी देखभाल करता है। तुम शौचालय में भी जप कर सकते हो, लेकेकन िह जप मानशसक होना चादहए। मदहलाए ाँमाशसक िम पके समय भी जप कर सकती हैं। जो लोग तनष्काम भिा से जप करते ेहैं, उनके शलए ककसी प्रकार की व्यिस्त्था-सम्बन्त्िी रुकािटें नहींहैं। रुकािटें तो केिल िहााँहैं, जहााँ सकाम भिा से जप ककया जाता है, अथाति् ्जो लोग पुत्राददद के शलए जप का अनुष्ठान करतेहैं।

उपांशु और िैखरी जप की अपेक्षा मानशसक जप में अगिक समय लगता है, लेककन कुछ लोग मानशसक जप कुछ जल्दी कर लेतेहैं। इससे कुछ घण्टों के पश्चात् ्मन बबलकुल बेकार हो जाता है और कफर जप का काय प यथाित् ्नहींचल पाता। जो लोग घड़ी के आिार पर जप की गणना करते ेहैं, उनको इस प्रकार की मानशसक सुस्त्ती के आ जानेपर माला से जप करना आरम्भ कर देना चादहए।

जप की प्रगतत मध्यम होनी चादहए। जप की प्रगतत पर नहीं, िरन् ्गचत्त की एकाग्रता और भिापूणतपा पर जप का पूणतपम लाभ तनभरप रहता है। जप करते ेसमय उच्चारण की शुद्गि अततनाय पहै। प्रत्येक अक्षर का उच्चारण स्त्पष्ट और शुद् होना चादहए। ककसी भी शब्द को खजण्ति नहींकरना चादहए। कुछ लोग कुछ ही घण्टों में एक लाख जप कर िालते ह।ैं िे इतनी जल्दी जप करते ेहैं कक मानो उन्त्हें कोई ठेके का काम समातत करना हो। ईश्ि्र के साथ ऐसी ठेकेदारी ठीक नहींहै। इससे हृदय में भजक्त का आषिभािप नहींहो सकेगा। जजस जप से हृदय में भजक्त का आषिभािप नहीं होता, िह जप ककया न ककया, बराबर है। हााँ, जब तुम्हारा मन सुस्त्त हुआ जा रहा हो, उस समय तेजी सेजप कर सकते ेहो। जजस समय मन चलायमान हो रहा हो, उस समय भी जप की चाल को तेजे कर सकते हो; ककन्त्तु यह चाल ज्यादा देर तक नहीं, आिे घण्टे तक ही रखनी चादहए।

जो लोग पुरश्चरण करते ेहैं और तनत्य के जप का दहसाब रखते ेहैं, उन्त्हें अपना दहसाब ठीक-ठीक और सही रखना चादहए। उनको अपने मन को बहुत ही सािानी से देखना चादहए और यदद िह जप करते-करते ेसुस्त्त

जपयोग 65 हो जाता है, तो उनको और अगिक जप करना चादहए, जजससेि अन्त्यमनस्त्क न हो जाये। अच्छा तो यह है

कक

पुरश्चरण करने िाला सिाक किल उसी संख्या को दहसाब में रखे, जजसको उसनेमन लगा कर ककया गया हो।

संख्या मन्त्र		**प्रतत शमनट की गतत**	**जप की संख्या जो एक घण्टे में की जा सकती**	**तनत्य ६ घण्टे के दिसाब से एक पुरश्रि का समय साल, मीना, ददन, घण्टा, शम**
१. प्रणि	बैखरी	१४०	८,४००	११-५४
	उपांशु	२५०	१५,०००	६-४०
	मानशसक	४००	२४,०००	४-१०
२. हरर ॐ' या श्रीराम	बैखरी	१२०	७,२००	१:३:४७
	उपांशु	२००	१२,०००	१६-४०
	मानशसक	३००	१८,०००	११-६
३.िड़ाक्षर मंत्र शशि-मंत्र	बैखरी	८०	४,८००	१७-२-१०
	उपांशु	१२०	७,२००	११-३-३०
	मानशसक	१५०	९,०००	९-१-३५
४. अष् टाक्षर नारायण	बैखरी	६०	३,६००	१-७-०-१५
५. द्दिशाक्ष	बैखरी	४०	२,४००	२-२३-२-०
	उपांशु	६०	३,६००	१-२५-३-३०
	मानशसक	९०	५,४००	१-७-०-१५
६. गायत्री	बैखरी	६	३६०	३-०-१६-०-४५
	उपांशु	८	४८०	२-५-१८-५-३०
	मानशसक	१०	६००	१-७-१५-३-३५

७. हरे राम मतत्र	बैखरी	८	४८०	३-०-१६-०-४५
(महामंत्र)	उपांशु	१०	६००	२-५-८-५-३०
	मानशसक	१५	९००	१-७-१७-३-३५

चौदह घण्टों में 'हररुः 30' की ३,००० मालाए ाँपूरी हो सकती ह।ै राम-मन्त्र का जप सात घण्टे में लाख बार ककया जा सकता है। औौ घण्टे में १०,००० बार श्री राम का जप ककया जा सकता है। जब तुम अपना मन्त्र १३ करोड़ बार जप लोगे, उस समय तुम्हें इष्टदेिता के दशनप होंगे। यदद तुम िास्ति में ऐसा चाहते हो और तुममें षिश्िासि और श्रद्िा है, तो तुम १३ करोड़ जप चार साल में समातत कर सकते ेहो।

पुरश्चरण करने िाले को दिू और फल पर रहना चादहए। ऐसा करने से मन साजत्त्कि रहता है और आध्याजत्मक उन्ननतत भी अच्छी तरह होती है। पुरश्चरण के समय अखण्ि मौन-व्रत का पालन करने से बड़ा लाभ होता है। जो लोग पूरे पुरश्चरण-काल में मौन-व्रत करने में असमथ पहों, िे महीने में एक सतताह का मौन रखें और जो यह भी न कर सकें, उन्तहें प्रतत रषििार को मौन रखना चादहए। जो लोग पुरश्चरण करते ेहैं, उन्तहें प्रततददन का तनयशमत जप पूरा करके ही आसन से उठना चादहए। उन लोगों को तनयशमत जप की संख्ंया पूरी होने तक एक ही आसन पर बैठना चादहए। जप की गगनती माला, उँगली या घड़ी से की जा सकती है।

ब्रह्म-गायत्री में चौबीस अक्षर होते ेहैं। इस तरह गायत्री के पुरश्चरण में चौबीस लाख गायत्री-मन्त्र का जप करना पड़ता है। जब तक चौबीस लाख जप तुम पूरा न कर लो, तुम प्रततददन तनयम से गायत्री जपे ेजाओ। इसमें नागा न हो। अपनेमानस-रूपी दपणप का मल साफ कर िालो और आध्याजत्मक बीज बोने के शलए िरती तैयार कर लो।

जैसे ेसंन्त्याशसयों के शलए प्रणि है, िैसेही ब्रह्मचाररयों और गृहस्थों के शलए गायत्री है। प्रणि से जो फल प्रातत होता है, िही फल गायत्री-जप से भी प्रातत होता है। जजस पद को परमहंस संन्त्यासी प्रणि-जप कर के प्रातत करते ेहैं, िही पद ब्रह्मचारी और गृहस्थ गायत्री-जप कर प्रातत कर सकते हैं।

प्रातुःकाल चार बजेब्राह्ममुहूत पमें उठ कर जप और ध्यान करना आरम्भ कर दो। यदद इतना सिेरे न उठ सको, तो सूयोदय के पिू पउठ कर जप और ध्यान अिश्य करो।

तनत्य तीन या चार हजार गायत्री जपना बड़ा लाभदायक होता है। तुम्हारा हृदय शीघ्र शुद्ि हो जायेगा। यदद इतना जप न हो सके, तो कम-से-कम १०८ गायत्री-मन्त्र प्रततददन जप शलया करो अथात्प ्३६ सिेरे, ३६ दोपहर और ३६ सन्त्ध्या को ।

१६. बीजाक्षर

बीज अक्षर बड़ेशजक्तशाली मन्त्र होते ेहैं। प्रत्येक दिेता का अलग बीजाक्षर होता है। 'क्लीं' ं भगिान् ्
कृष्ण का बीजाक्षर है। बंगाल के लोग इसका उच्चारण 'क्लीङ्' और मिास के लोग 'क्लीम्' ् करते ेहैं। 'रां' ं श्री रामचन्त्् जी का बीजाक्षर है। 'ऐं' सरस्त्िती जी का बीजाक्षर है। 'क्रीं' ं काली का, 'गं' गणेश जी का, 'स्त्ं ि कातनतकेपय का, 'हौं' भगिान् ्शंकर का, 'श्रीं' ं लक्ष्मी का, 'दु' ु दुगाप का, 'ह्रीं' माया का, इसी को ताजन्त्रक प्रणि भी कहते ेहैं। 'ग्लौं' भी गणेश जी का बीजाक्षर है।

बीजाक्षर का अथ पबड़ा रहस्त्यपूण पहोता है। ताजन्त्रक लोग बीजाक्षरों का प्रयोग बहुत करते ेहैं। तन्त्र-षिद्या में बीजाक्षरों का महत्त्् है। उदाहरण के शलए बीजाक्षर 'ह्रीं' को लीजजए। इसमें 'ह', 'र', 'ई' और 'म्' ् चार अक्षर हैं।
'ि' **-** महादिे जी का द्योतक है।

'र'- प्रकृतत का द्योतक है।

'ई'-महामाया का द्योतक है।

'म्' ् -सब तरह के कष्टों और यातनाओंका नाश करने का द्योतक है।

पूरे 'ह्रीं' बीजाक्षर का अथ पहुआ 'जैसे ेअजग्न सब पदाथों को जला कर भस्त्म करता है, िैसे ही दिेी जी, जो सारे षिश्् को उत्पन्त्न, पालन और संहार करती हैं और जो तीनों तरह के शरीर उत्पन्त्न, पालन और संहार करती हैं, हमारे सांसाररक कष्टों का नाश करें और मुझे संसार के बन्त्नि से मुक्त कर दें।'

अपनेगुरु सेआपको अन्त्य अनेक बीजाक्षरों के अथ पज्ञात होंगे।

१७. जपयोग-सािना-सम्बन्त्िी तनदेश जप-सािना की आिश्यकता

(१) मनुष्य केिल रोटी पर ही जीषित नहींरह सकता है; परन्त्तु िह भगिान् ्के नाम-स्त्मरण पर जीषित रह सकता है।

(२) योगी गचत्तिृषृत्ततनरोिपूिकप अनेक रूपों में बदलनेिाले ेषिचारों को िीन करके, ज्ञानी अपनी ब्रह्माकारिृषृत्त िारण करके अनन्त्तता के शुद्् षिचार को षिशाल रूप दे कर और भक्त भगिान् ्के नाम-स्त्मरण द्िारा भि-सागर पार उतरता है। भगिान् ्के नाम में अपूि पशजक्त है। िह अपार आनन्त्ददायक है। िह अमरत्् प्रदान करता है। उसकी शजक्त सेआप भगिान् ्का दशनप कर सकते हैं। िह आपको भगिान् ्के सम्मुख खड़ा

करके आपमें अनन्त से एकता तथा संसार से एकरूपता लाता है। भगिान् ्के नाम में ककतनी आश्चयजपनक षिद्युत् ्की भाताँत प्रभिाशाली शजक्त है! मेरे षप्रय शमत्रो ! उस भगिान् ्का जप करते ेहुए और माला फेरते हुए उसकी अनन्त तथा अमर शजक्त का अनुभि करो। जो प्राणी भगिान् ्का स्त्मरण नहीं करता है, िह महा-नीच है। यदद िह भगिान् ्के नाम-स्त्मरण बबना ददन व्यतीत करता है, तो िह ऐसा है जैसे ेकक उसनेसमय बबलकुल व्यथ प
नष्ट कर ददया।

(३) राम-नाम की अपूि पऔर अलौककक शजक्त ने पानी पर पत्थर तैराये और सेतुबन्त्ि रामेश्िर का पुल सुग्रीि तथा उनके सहयोगगयों से तनशमतप कराया। केिल हरर-नाम की शजक्त थी, जजसने ििकते ेहुए अजग्न-कुण्ि में फेंके हुए भक्त प्रह्लाद को शीतलता प्रदान की और उन्त्हें जीषित रखा।

(४) भगिान् ्का प्रत्येक नाम अमृत्-रूप है। यह शमश्री से भी अगिक मिुर है। िह जीिों को अमर करने िाला है। िह िेदों का सार है। देिताओंऔर असुरों ने समुि को मथ कर उसके सार अमृत को तनकाला, उसी प्रकार चारों िेदों को मथने पर राम-नाम-रूपी अमृत-सार तनकाला गया है। महषि िाल्मीकक की भाताँत तनरन्त्तर स्त्मरण द्िारा उस अमृत का पान करते ेरहो ।

(५) िह बंगला, महल तथा स्त्थान, जहा ाँहरर-कीतनप तथा सत्संग नहींहोता है, श्मशान-तुल्य है, चाहे िह ककतने गुदगुदी मखमली गद्देदार आराम कुरसी, सोफा सेटे, बबजली के पंखों तथा रोशनी और सुन्त्दर बगीचों इत्याददं से क्यों न सजा हो ।

(६) प्रत्येक िस्त्तु को गचत्त से दूर्र करो। शभक्षा पर तनभरप रहो। एकान्त्ति-ास करो । लगातार १४ करोड़ 'ॐ नमो नारायणाय' जप करो। यह चार िि पके अन्त्दर हो सकता है। प्रततददन एक लाख जप करो, तुम भगिान् ्का प्रत्यक्ष रूप से साकार दशनप कर सकते हो। क्या तुम कुछ समय के शलए कष्ट सहन नहीं कर सकते, जब कक तुम इसके द्िारा अमरत्ि, अनन्त्तता, शाजन्त्त और सदा जस्त्थर रहने िाला आनन्त्द प्रातत कर सकते ेहो ?

(७) जप अत्यन्त्त गचत्त-शोिक है। िह गचत्त की िृषत्तयों अथात्प ्षिचारों को षिषयों की ओर जाने से रोकता है। िह बुद्गि को भगिान् ्की ओर प्रेररत करता है और मोक्ष प्राजतत की ओर आकषितप करता है ।

(८) जप भगिान् ्के दशनप कराने में सहायक है। प्रत्येक मन्त्त्र में मन्त्त्र-चैतन्त्य तछपा हुआ है।

(९) जप सािक की सािना-शजक्त को बलिती करता है। िह उसको िम पतथा परमाथ पमें दृढ़ करता है।

(१०) मन्त्त्र के उच्चारण से उत्पन्त्न स्त्पन्त्दनों का परस्त्पर सम्बन्त्ि दिहरण्यगभ पसे उत्पन्त्न मूल स्त्पन्त्दन से

रहता है।

(११) जप से उत्पन्न स्त्रिीं सेतनकले हुए स्त्पन्त्दन पाचाँों किोों के अतनयशमत स्त्पन्त्दनों को तनयमानुसार काय पकरने में लगाते ाेहैं।

(१२) जप बुद्रि को संसार की ओर से फेर कर आध्याजत्मकता की ओर तथा रजोगुणी िृषृत्त से सतोगुणी ृषृत्ति तथा प्रकाश की ओर लाता है।

(१३) भगिान् ्का नाम आजत्मक ज्ञान का अक्षय भण्िार है।

(१४) यन्त्र की भाताँत ककया हुआ भगिन्त्नाम-जप भी आजत्मक उन्त्नतत में योग देता है। तोते की तरह रटना भी तनरथकप नहींहै। उसका भी अपना प्रभाि है।

नाम-स्त्मरण का अभ्यास

(१५) सत्ययुग में केिल ध्यान-माग पको ही षिशिे प्रकार का सािन बताया गया है; क्योंकक उस युग में मनुष्यों की बुद्रि सािारणतया शुद् और षिघ्न-बािाओंसे मुक्त थी।

(१६) त्रेतायुग में यज्ञ प्रचशलत था, क्योंकक यज्ञ की सामग्री सुषििापूिकप प्रातत थी और उस समय मनुष्य कुछ रजोगुण की ओर झुके हुए थे।

(१७) द्िापरयुग में पूजा की प्रणाली पर जोर ददया गया है।

(१८) कशलयुग में मनुष्यों की बुद्रि या प्रकृतत भोग की ओर अगिक झुकी होती है। ध्यान, पूजा तथा यज्ञ-कम पसम्भि नहींहैं। उच्च स्त्िर में भगिद्-मन्त्त्र का उच्चारण या कीतनप या नाम-स्त्मरण (भगिान् ्के नाम का जप) भगिद्-प्राजतत के मुख्य सािन हैं।

(१९) भगिान् ्का नाम नौका है और संकीतनप तुम्हारी पतिार है। इस संसार-सागर को इस नौका तथा पतिार से पार करो।

(२०) बबना भगिन्त्नाम-जप के ककसी भी प्राणी को मुजक्त प्रातत नहींहोती। तुम्हारा सबसे उच्च कतव्पय उसका तनरन्त्तर नाम-स्त्मरण करना है।

(२१) राम-नाम चारों िेदों का सार है। जो कोई 'राम, राम' का तनरन्त्तर जप करता है और प्रेम के आसूाँ बहाता है, उसे ेजप तनत्य और स्त्थायी आनन्त्द प्रातत कराता है। राम का नाम उसका पथ-प्रदशकप बनेगा। अतुः 'राम-राम' भजो ।

(२२) राम-नाम का उच्चारण करने िाले प्राणी को दु:ख कभी नहींहोता है; उसमें मनुष्यों को तनरन्तर रहने िाले आिागमन के चक्र से छुड़ाने का सामर््पहोता है।

(२३) हरर का नाम पापों को षिध्िस करने के शलए सबकी अपेक्षा अगिक सुरक्षक्षत तथा सरल उपाय है- यह बात ककसी से गुतत नहीं है।

(२४) भगिान् ्का नाम शजक्त को प्रातत करनेका ऐसा उपाय है जो कभी षिफल नहींहोता । तुम्हारी परीक्षा के सबसे अगिक संकटमय समय पर केिल भगिान् ्का नाम ही तुम्हारी रक्षा कर सकता है।

(२५) प्रह्लाद, ध्रुि, सनक आदद ने भगिान् ्का साक्षात्कार नाम-स्त्मरण द्िारा ही ककया।

(२६) पापी से पापी मनुष्य भी भगिान् ्के नाम-जप से तनश्चयतुः भगिद्-प्राजतत कर सकता है।

(२७) भगिान् ्के नाम का स्त्मरण इस दृढ़ षिश्िास के साथ करो कक उसमें तथा उसके नाम में कोई अन्तर नहींहै।

(२८) हरर-नाम के जप सेमन के सब षिकार नष्ट होते ेहैं; िह परम सुख से पूण पहो जाता है। िह आत्मा को परमात्मा में लीन करके उसकी सत्ता का बोि कराता है।

(२९) प्रेमे और भजक्तपूिकप उसके नाम के गुण गाओ और अपना सब-कुछ उसको अपणप करके उसकी शरण ले लो -यह सन्तों की िाणी और शास्त्रों का तनणयपात्मक अजन्तम िाक्य है।

(३०) भगिद्-गुणगान से गचत्त दपणप की भाततँ शुद्िहो जाता है, सारी िासनाएँसमातत हो जाती हैं और मन आनन्द-षिभोर हो जाता है।

(३१) भगिन्नाम की ढाल द्िारा प्रलोभनों का मुकाबला करो। एकान्तिास तथा मौन-व्रत िारण करो और आध्याजत्मक जीिन व्यतीत करो। तुम्हारे सारे दु:ख तथा संकटों का नाश हो जायेगा और तुम सबसे अगिक आनन्द पाओगे े।

(३२) 'ॐ भजो, 'ॐ नमुः शशिाय' जपो । 'हरे राम, हरे कृष्ण' गाओ और इस प्रकार से अन्तर-स्त्िर को झंकृत कर दो।

(३३) लगातार 'ॐ नमो भगिते िासुदेिाय' का जप करो तथा उसकी अनुकम्पा और दशनप प्रातत करो।

(३४) भगिान् ्का नाम ही सि पव्यागियों की औिगि है। केिल उस पर ही भरोसा करो। भगिान् ्का नाम अत्यन्त शजक्तशाली प्रकाश, बलकारक औिगि, सि परोगनाशक और सभी प्रकार अनुभि की हुई रसायन और सिोपरर औिगि है।

भगवन्नाम िी **सब-कुछ** िै

(३५) नाम और नामी में कोई अन्तर नहींहै; अथात्प ्भगिान् ्और भगिन्नाम-दोनों का समान महत्त्ि है।

(३६) नाम तुम्हें भगिान् ्का साक्षात् ्दशनप करा सकता है।

(३७) नाम ही माग पहै और नाम ही चरम लक्ष्य है।

(३८) भगिान् ्का नाम एक सुरक्षक्षत नौका है, जजसके आश्रय में तुम अभय पा सकते हो, मुजक्त प्रातत कर सकते हो तथा परमानन्द का अनुभि कर सकते हो।

(३९) भगिन्नाम सिोपरर पषित्रता का प्रदाता तथा प्रकाश देनेिाला है।

(४०) भगिान् ्का नाम अज्ञान-रूपी अन्त्िकार का षिनाशक है।

(४१) भगिान् ्का नाम सिसुपखदाता है। िह तनत्यानन्द और परम शाजन्त प्रदान करने िाला है।

(४२) भगिन्नाम का प्रताप तथा मदहमा अगम्य और अगोचर है।

(४३) भगिन्नाम अगखणत तथा अपार शजक्तयों का भण्िार है।

(४४) भगिन्नाम दीघायुप देनेिाला अमृत् है।

(४५) संसार के सारे िनों से अगिक मूल्यिान् ्है भगिन्नाम।

(४६) भगिान् ्से भक्त को शमलाने िाला सेतु केिल भगिान् ्का नाम है।

(४७) मोक्ष-द्िार को खोलने की कुंजी तथा परमानन्द-प्राजतत का सिान है भगिान् ्का नाम ।

(४८) भगिन्नाम के बल पर हृदय ईश्िरीय प्रेम, प्रसन्नता तथा आनन्द से भर जाता है।

(४९) भगिन्नाम तुम्हारा मुख्यिािार, समथकप, रक्षक, िम-पकेन्त्ि, आदश पतथा षिश्रासि-स्थान है।

(५०) भगिन्नाम शाजन्त, भजक्त और एकता स्थाषपत करता है।

(५१) भगिन्नाम का सहारा ग्रहण करो और तनरन्तर भजक्त तथा भिा से एकाग्र-गचत्त हो कर उसका भजन करो। तुम्हारे सारे दु:ख, षिपषत्तयााँऔर षिघ्न नष्ट हो जायगें।

अजपा-जप

(५२) जजह्िा तथा होठों को दहलाये बबना जो किेल मन से जप ककया जाता है, िह अजपा-जप है। यह श्िास-प्रश्िास के साथ होता है। सिारणतया अजपा-जप का मन्त्र 'सोऽहम्' ् है। मनुष्य इसको अनजान रूप से २४ घण्टे में २१,६०० बार जपता है। यदद तुम श्िास की स्त्िाभाषिक गतत को देखोगे, तो तुम जान पाओगे ेकक श्िास अन्दर खींचनेमें 'सो' और बाहर फेंकनेमें 'हं' की ध्ितन तनकलती है। बार-बार श्िास-प्रश्िास की गतत का तनरीक्षण करो और घण्टे-भर बन्द कमरे में अकेले ेबैठ कर 'सोऽहम्' ्- 'म ैंिह हूाँ का ध्यान करो।

(५३) जजन मनुष्यों ने नौकरी सेअिकाश ग्रहण कर शलया है, उन्हें राम-नाम का कम-से-कम प्रतत ददिस ५०,००० जप करना चादहए। िे इस कक्रया को ६ घण्टे में कर सकते हैं। उनको शाजन्त, पषित्रता, शजक्त, आनन्द और भगिान् ्का दशनप प्राप्त होगा।

(५४) जजनको गाने से प्रेम है, िह राम-मन्त्र अथिा अन्य मन्त्र गा सकते हैं। एकान्त में बैठ कर उसके नाम का जप करो, भिा-समागि लग जायेगी।

जप द्वारा भगवान् ्के दिना करने ेवाले भक्त

(५५) श्री नारद ऋषि के उपदेश 'राम-राम' का उलटा 'मरा-मरा' का जप करने से 'रत्नाकर' िाल्मीकक ऋषि बन गया।

(५६) भक्त तुकाराम ने, जो महाराष्ट्र के एक बड़े सन्त हुए हैं, किेल 'षिठ्ठल, षिठ्ठल' शब्द का बार-बार जप करके भगिान् ्कृष्ण के दशनप पाये।

(५७) भक्त-श्रेष्ठ बालक ध्रुि ने भगिान् ्कृष्ण के द्िादशाक्षर-मन्त्र 'ॐ नमो भगिते िासुदेिाय' का जप ककया और भगिान् ्का दशनप पाया।

(५८) प्रह्लाद ने 'नारायण-नारायण' कहा और भगिान् ्को सम्मुख देखा।

(५९) भक्त समथ परामदास ने, जो महाराजा शशिाजी के गुरु थे, तेरह करोड़ राम-मन्त्र अथात् प ्'श्री राम जय राम जय जय राम' का उच्चारण ककया। िह महान् ्सन्त बने ।

(६०) प्रततददन कुछ घड़ी एकान्तर्–ास करो। ककसी से मत शमलो । अकेले ेबैठे कर अपनेनेत्र मूदाँू लो। मन से प्रेम और भजक्तपूिकप भगिान ्का स्तमरण करो। इस अभ्यास को लगातार जारी रखो । भगिान ्के साजन्तनध्य की तुम्हें अनुभूतत होगी और तुमको भगिद्-दशनप होंगे।

१८. मन्त्र-दीक्षा की मदहमा

आत्मानुभिी महात्माओंऔर ऋषियों को िेदों तथा उपतनिदों के प्राचीन काल में ईश्िर-सम्पकप से जो सूक्ष्म-से-सूक्ष्म रहस्तय प्रातत हुए मन्त्र उन्हीं ंके षिशिे रूप हैं। ये पूण पअनुभि के गुतत देश में पहुाँचाने िाले े तनजश्चत सिान हैं। मन्त्र के सिश्रेपष्ठ सत्य का ज्ञान जो हमें परम्परा से प्रातत हो रहा है, उसे ेप्रातत करने से आत्म-शजक्त शमलती है। गुरु-परम्परा की रीतत के द्िारा यह मन्त्र अब तक इस कशलयुग के समय में पीढ़ी-दर-पीढ़ी सन्तों में सीढ़ीर्–-सीढ़ी उतरते चलेआये हैं।

मन्त्र-दीक्षा पाने िाले के अन्तुःकरण में एक बड़ा महत्त्िपूण पपररितनप होना आरम्भ हो जाता है। दीक्षा लेनेिाला इस पररितनप से अनशभज्ञ रहता है; क्योंकक उस पर मूल-अज्ञान का परदा अब भी पड़ा हुआ है। जैसे ेएक गरीब आदमी को, जो अपनी झोपड़ी में गहरी नींद में सोया हो, चुपचाप ले जा कर बादशाह के महल में सुन्दर कोच पर शलटा ददया जाये, तो उसको इस पररितनप का कोई ज्ञान न होगा; क्योंकक िह गहरी नींद में सो रहा था। भूशम में बोये हुए बीज की भातााँत आत्मानुभि आत्मज्ञान को सिोच्च शशखर पर पहुाँचाता है। पूण परूप से फूलने-फलने के पूि पजजस प्रकार बीज षिकास के माग पमें शभन्न-शभन्न अिस्तथा का अनुभि करता है और बीज से अंकुर, पौिा, िृक्ष और कफर पूरा िृक्ष बन जाता है, उसी प्रकार सािक को आत्मानुभि में सफलता प्रातत करने के शलए तनरन्तर उत्साहपूिकप प्रयत्न करना आिश्यक है। इस अिसर पर केिल सािक पर ही पूणतपया उत्तरदातयत्ि है और गुरु में उसकी पूण पभजक्त और अचल षिश्िास होने पर इस काय पमें उसको तनुःसन्देह गुरु की सहायता और कृपा शमलेगी। जजस प्रकार समुि में रहने िाली सीप स्तिातत नक्षत्र में बरसने िाले जल की बूदाँू की उत्कण्ठा तथा िैयपूिकप प्रतीक्षा करता है और स्तिातत की बूदाँू शमलने पर उसको अपनेमें लय करता है; जजससे ेअमूल्य मोती अपनेसाहस और प्रयत्न से बना लेता है, उसी प्रकार सािक श्रद्िा और उत्कण्ठा से गुरु-दीक्षा की प्रतीक्षा करता है और कभी शुभ अिसर पर उससेमन्त्र प्रातत करके अपनी िारणा का पोिण करता है और प्रयत्न तथा तनयमपूिकप सािन करके उससेऐसी अद्भुत आजत्मक शजक्त प्रातत करता है, जो अषिद्या तथा अज्ञान को तछन्न-शभन्न कर मुजक्त-द्िार का रास्तता स्तपष्ट रूप से खोल देती है।

मन्त्र-दीक्षा से ककतना अगिक गम्भीर तथा गुतत पररितनप होता है, इस बात का पता उस घटना से चलता है जब नारद ऋषि िैकुण्ठ में षिष्णु ुभगिान ्के यहााँ चले ेआये और लक्ष्मीपतत ने लक्ष्मी जी को जजस स्तथान से नारद गुजरे थे,े उसको जल द्िारा शुद्ि करने की आज्ञा दी। उस बात का कारण जानने के शलए लक्ष्मी जी ने भगिान ्से पूछा, तो उन्होंने बताया कक नारद जी ने अभी गुरु-मन्त्र अथात्प ्मन्त्र-दीक्षा प्रातत नहींकी है और

उनकी आन्तररक हृदय-शुद्वि जो मन्त्र-दीक्षा से होती है, अभी नहीं हुई है। मन्त्र-दीक्षा की अनुसन्ति्ान-षिगि आपको दिैी शजक्त प्रदान करती है। इस स्त्णिमपयी श्रृंखंला के एक छोर पर भगिान् ्अथिा सिोच्च परमानन्द-स्त्रूिप है और दूसूरे छोर पर है अन्त्य अनुभि । अब आप समझ गये होंगे ेकक मन्त्र-दीक्षा का क्या अशभप्राय होता है।

मन्त्र-दीक्षा द्िारा आप सरल कक्रयाओंको प्रातत करते ेहैं। इसके द्िारा आप सिोच्च तथा सिश्ेरेपष्ठ िस्तु का ज्ञान प्रातत कर सकते हैं, जजसको पा कर सब-कुछ पा जाते ेहैं और जजसको जान कर सब-कुछ जान जाते ेहैं, कफर अन्त्य कोई िस्तु जानने तथा पाने योग्य शिे नहींरह जाती। मन्त्र-दीक्षा द्िारा आपको इस बात का पूण पज्ञान तथा अनुभि हो जाता है कक आप मन या बुद्वि नहींहैं, िरन् ्आप सजच्चदानन्द परम प्रकाश और परमानन्द-स्त्रूिप हैं। सद्गुरु की अनुकम्पा से आपको भगिान् ्का दशनप हो कर परम शाजन्त उपलब्ि हो!

१९. अनुष्ठान
पररिय

ाशिमकप अथिा िेदोक्त आत्म-संयम के अभ्यास को अनुष्ठान कहते ेहैं। इसमें कुछ उद्देश्यों अथिा इच्छाओंकी पूतत पके षिशिे तनयमों की सािना करनी पड़ती है। इच्छा चाहे मोक्ष प्राजतत की क्यों न हो, परन्तु िह इच्छा ही है, लेककन िह सिाारण रूप सेइच्छाओंकी गणना में नहींआती है। अनुष्ठान करने िाला व्यजक्त अनुष्ठान के आदद से अन्त तक सांसाररक व्यिसायों से बबलकुल सम्बन्ि् रखने िाला नहींहोता है। अभ्यासी को िेद अथिा शास्त्र द्िारा बताये हुए तनयमों के पालन करनेके शलए एक ही षिचार में लीन होना चादहए। कोई षिचार उसके सम्मुख नहीं होना चादहए। इस प्रकार तनयम पालन करने से िह अपनी इच्छाओंतथा ममताओंसे परे ध्यान की पूतत पके योग्य बन जायेगा।

भगिान् ्की तनष्काम भिा सेसिा का अनुष्ठान ही आत्म-शुद्वि तथा मुजक्त-प्राजतत का सिश्ेरेपष्ठ उपाय है। इससे बढ़ कर दूसूरा कोई अनुष्ठान नहींहै। अन्त्य अनुष्ठान सांसाररक तुच्छ िासनाओं की पूतत पके शलए अज्ञातनिश ककये जाते ेहैं; िे आत्मोन्त्नतत के शलए नहींहोते। आजत्मक अभ्यास का लक्ष्य ज्ञान प्रातत करना और जीि को आिागमन के चक्र सेमुक्त करना है।

अनुष्ठान का अभ्यास एक ददिस, सतताह, पक्ष, मास, अड़तालीस ददन, तछयानिेददन, तीन मास, छह मास अथिा िि पपयन्त्पत ककया जा सकता है। अभ्यासी की क्षमता तथा रुगच पर अभ्यास का समय तनभरप है। अभ्यासी अपनी पररजस्त्थतत के अनुकूल कोई-सा अनुष्ठान ग्रहण कर सकता है।

प्रत्येक व्यजक्त की सिाना की कठोरता उसके शारीररक गठन तथा आरोग्यता पर तनभरप है। बीमार व्यजक्त को ददन में तीन बार स्लान करने की आिश्यकता नहींहै। कमजोर और अस्त्स्थि मनुष्य को तनराहार व्रत रखना आिश्यक नहींहै। पुराने रोगी को औषगि सिेन िजजतप नहींहै। सि पसािनों में व्यािहाररक ज्ञान का षिशिे स्थान है। कोई दृढ़ी तनयम नहींहै। तनयम सिदपा स्थान, समय और पररजस्थतत के अनुकूल बदल सकते हैं। मिास-प्रदेशीय सािक केिल एक लाँगोटी पर शीत-काल में रह सकता है; परन्तु बरफ से ढकी गंगोत्तरी की चोटी पर सािक केिल लाँगोटी लगा कर अभ्यास नहींकर सकता। दहमालय पहाड़ की जलिायु बत्रिेन्त्रम् ्अथिा मिास की जलिायु के समान नहीं है। घोर िृजष्ट के समय छाता लगाना अभ्यास में तनषिद्ध नहीं है। सभी सािन मन को दृढ़ संयमपूिकप अिीन करने के शलए ककये जाते ेहैं। उनका अशभप्राय केिल शारीररक तपस्त्या ही नहींहै।

जूता पहन कर कैलास पिपत के ऊपर बरफ की चट्टानों अथिा मानसरोिर पर चलना अनुष्ठान में हातनकारक नहींहोगा। शरीर-सम्बन्त्िी अपररहाय पआिश्यकताएँ अनुष्ठान में बािक नहींहैं। असािारण लालसाए ँसािना में षिघ्न पैदा करती हैं; परन्तु सामान्य आिश्यकता कोई बािा नहीं िालती। सभी अनुष्ठानों की पूतत पके शलए पूण पब्रह्मचय पकी आिश्यकता है। अतः सत्य और अदहंसा तनतान्त आिश्यक हैं, क्योंकक ये मानशसक संयम हैं।

कोई काय पअन्तरात्मा के षिरुद्ध करने से सािक की दृढ़ता में सहायक नहीं होता। मानशसक कम पही िास्त्तषिक कम पहै, शारीररक कम पनहीं। जो कोई भािना के प्रततकूल काय पकरता है, िह शमथ्याचारी है, उसको सािना का फल प्रातत नहीं होगा। बुद्धि ही सारे कमों को करती–िरती है, शरीर तो औजार मात्र है। काय-पस्त्रूप िृक्ष को नष्ट करने से कारण-रूपी बीज को जो शजक्तपूिकप बढ़ा रहे हो, उसे ेनष्ट करने में कोई सहायता नहीं ं शमलती अथात्प ्नष्ट नहींककया जा सकता। बुद्धि को शान्त और तनश्चल करने के शलए सभी सािनों की शरण ककसी-न-ककसी रूप में लेनी पड़ती है अथात्प ्सभी सािन ककये जाते ेहैं।

जप-अनुष्ठान

पहले ेइष्ट-मन्त्र चुना जाता है। सािना का उद्देश्य चुने हुए मन्त्र की सीमा के अन्दर होना चादहए। पुत्र-प्राजतत के शलए ककसी को हनुमान् ्जी के मन्त्र का जप नहीं करना चादहए। ककसी मनुष्य को दूसूरे मनुष्य को मारने या पीड़ा पहुुँचाने के शलए सािना नहींकरनी चादहए। यह बड़ी मूखतपा की बात है। यदद इस प्रकार के सािक से े दूसूरा पुरुि अगिक बलिान् ्है, तो सािक का स्त्ियंनाश हो जायेगा। सािना के अभ्यास-काल में सिदपा आत्मोन्नतत पर दृजष्ट रखनी चादहए।

जप-सािना का अभ्यास ककसी शुभ ददन प्रातःकाल ब्राह्ममुहूत पसे प्रारम्भ करना चादहए। पहले ेसािक को नदी अथिा कुए ँके जल सेस्लान करना चादहए। सािक को उस ददन के तनजश्चत ककये हुए सािन की समाजतत तक बबलकुल मौन रहना चादहए। उस ददन का अगिक समय जप में लगाना चादहए। सािक को सूयदेपि का और अपनेमन्त्र के देिता का स्तोत्र पढ़ना चादहए। सािक को पषित्र स्थान पर पूि पया उत्तर को मुख करके माला हाथ

में ले कर बैठना चादहए। अनुष्ठान का लक्ष्य हर समय ददमाग में होना चादहए। पूण परूप से मौन िारण करना चादहए। आखोँ बन्द करनी चादहए। इजन्त्यों को षिय से रोकना चादहए। लक्ष्य के शसिाय और ककसी ओर ध्यान नहींकरना चादहए।

तनजश्चत सािना का अभ्यास जब तक समातत न हो जाये, सािक को अपनी रुगच से ककसी से नहीं शमलना चादहए। राबत्र में आराम के समय अथिा अभ्यास-काल में स्त्री, पुत्र तथा िन-दौलत, जायदाद का गचन्तन नहींकरना चादहए।

अनुष्ठान के पूण पहोनेके समय तक प्रततददन कम-से-कम एक व्यजक्त को भोजन कराना चादहए। अजन्तम ददन पर जप के दसिें भाग के तुल्य हिन करना चादहए। अजन्तम ददन आत्म-तुजष्ट के शलए तनिनपों को भोजन कराना चादहए। हिन की आहुततयों के बराबर जल-तपणप भी होना चादहए और ककसी कारण से ऐसा सम्भि न हो, तो जप की उतनी मात्रा में िृद्गि कर देनी चादहए।

संक्षेप में कहें तो जप-अनुष्ठान सांसाररक िासनाओं से ऊपर उठ कर दीघ पकाल तक ध्यानपूिकप जप करना है। इससेइष्ट-काय पकी सफलता होती है।

प्रायः उतनेलाख जप ककया जाता है जजतने अक्षर मन्त्र में होते ेहैं; परन्तु जप का पूण पफल प्रातत करनेके शलए तनयत गगनती से अगिक जप करना चादहए । प्रायः मनुष्य का हृदय अपषित्र होता है और उसकी शुद्गि के शलए बड़े उत्कि पकी आिश्यकता है, तब िह मन्त्र और उसके देिता के ध्यान के योग्य बन सकता है। गचत्त को एकाग्र करने के शलए बहुत से पुरश्चरणों की आिश्यकता है, तब ही लक्ष्य की शसद्गि हो पाती है। एक पुरश्चरण से इजच्छत उद्देश्य शसद् निहीं होता; क्योंकक मनुष्य का गचत्त हमेशा चंचल और रजस्–्तमस् ्से भरा रहता है।

स्वाध्याय-अनुष्ठान

सािक िेद, महाभारत, रामायण, भागित इत्यादद शास्त्रों का अध्ययन आरम्भ करता है। भागित के प्रसंग में इसको सतताह बोलतेहैं। िेदों के प्रसंग में इसको अध्ययन बोलते ेहैं। शि दो में इसको पारायण बोलते ेहैं। अनुष्ठान की कक्रया उपयुक्पत समय के साथ होनी चादहए। जप-अनुष्ठान की भाताँत स्त्िाध्याय में भी तपणप और हिन होना चादहए।

अन्य अनुष्ठान

सभी अनुष्ठान समयानुकूल ककंगचत् ्अदल-बदल के साथ इन्तहींरीततयों के अनुसार ककये जा सकते ह।ैं स्त्री के शलए अनुष्ठान की षिगि और सािना में कुछ अदल-बदल करना पड़ेगा। उनको माशसकि–म पके ददनों में अनुष्ठान आरम्भ नहींकरना होगा और अभ्यास-काल के बीच माशसकि–म पनहींहोना चादहए। प्रायः उनको एक-

एक मास से कम का अनुष्ठान करना चादहए। अनुष्ठान-काल में उनको बच्चों को दूि नहींषपलाना चादहए। इस काल में जस्त्रयों को भी ब्रह्मचय पव्रत का पालन करना चादहए। उनको भी पुरुिों की तरह स्त्नान करना आिश्यक है। िे सब तनयम पुरुिों की भाताँत उन पर भी पूण परूप से लागू हैं। जस्त्रयों को गायत्री-जप तथा िेदाध्ययन का अनुष्ठान नहीं ंकरना चादहए। प्रायुः शास्त्रों के अनुकूल अनुष्ठान का अशभप्राय जप और स्त्िाध्याय से है। ध्यान करना अनुष्ठान नहींसमझा जाता है। यह उससेऊाँची बात है।

ऊाँची अिस्त्था पर पहुाँच कर अनुष्ठान शब्द के अथ पप्रत्यक्ष हो जाते ेहैं। पूजा भी एक प्रकार का अनुष्ठान माना जा सकता है; परन्तु िास्त्तषिक षिचार से िह उसके अन्तगतप नहींहोता। सारे अनुष्ठानों के तनयम इस षिषय पर एकमत हैं कक सांसाररक तथा पारररररक-सब प्रकार के व्यिसायों तथा लगािों से पृथक् हो कर अनन्य प्रिृषत्तपूिकप अनुष्ठान-सािन की पूतत पमें तत्पर होना चादहए। 'सािक के गचत्त में सांसाररक षिचार तक नहींआना चादहए। अनुष्ठान एक बड़ा व्रत अथिा आत्म-संयम है, जजसकी पूतत पभिा, श्रद्िा तथा सािानी से करनी चादहए।

अनुष्ठान के शलए समय-सीमा

अनुष्ठान के शलए कोई समय की अिगि तनयत नहींहै। िह सािक की रुगच पर तनभरप है। िह केिल एक ददन के शलए भी ककया जा सकता है। उसका अपना अलग प्रभाि है, परन्तु उसका अभ्यास दीघ पकाल तक करना चादहए, ताकक इस अभ्यास में हृदय आज्ञाकारी बन जाये। जजतना दीघकपालीन अनुष्ठान रहेगा, उतनी ही अगिक शजक्त प्रातत होगी। िह स्त्िास्त्य्, सम्पषत्त, अभ्युदय, ज्ञान और शजक्त से सम्पन्न योगी की तरह हो जाता है। जो-कुछ िह चाहता है, िह उसको प्रातत होता है। अनुष्ठान राबत्र में भी पूरा ककया जा सकता है। ददन में अनुष्ठान का सािन करने की अपेक्षा रात को अनुष्ठान करने से अगिक शजक्त प्रातत होती है। राबत्र के समय गचत्त शान्त और सांसाररक बािाओं सेमुक्त होता है। इसी कारण रात के सारे अभ्यास अगिक शजक्तदायक तथा संस्त्कार उत्पन्न करने िाले होते ेहैं।

उपसंिार

अनुष्ठान से मन योगाभ्यास के शलए योग्य बनता है। गचत्त आज्ञाकारी और ध्यान के योग्य बन जाता है।
यह एक कदठन तपस्त्या है जो यदद ककसी सांसाररक िासना के बबना ककया जाये, तो सािक को आजत्मक उन्नतत के शशखर पर पहुाँचाता है।

२०. मन्त्र-पुरश्चरण की षिगि

मन्त्र द्ारा षिशशे लाभ प्रातत करने के अशभप्राय से मन्त्र को स्तेच्छापूिकप षिशशे रीतत से एक तनयत गणना तक बार-बार जप करनेको मन्त्र-पुरश्चरण कहते ेह।ैं सािक को शास्त्रानुसार पुरश्चरण के षिशशे तनयम तथा उपतनयमों का एिं आहारचयाप को भी तदनुकूल बना कर दृढ़तापूिकप प्रततपालन करना पड़ता है। इस प्रकार जब मन्त्र का मानशसक जप ककया जाये, तो सािक को इच्छानुकूल जो-कुछ िस्तुए ाँमन्त्र के अगिकार में हैं, िे प्रातत होती हैं। मन्त्र-पुरश्चरण-षिगि संक्षेप में तनम्नांककत है।

आिार

सािक को मन्त्राभ्यास-काल में भगिान् ्को अपपण करने के पश्चात् ्तनम्नांककत आहार ग्रहण करना चादहए: शाक, फल, दिू, कन्द-मूल, दही, जौ, घी के साथ पका हुआ चािल, शमश्री। जो सािक सािना-काल पयन्तप दिूाहारी रहेगा, उसको केिल एक लक्ष जप से मन्त्र-शसद्गि प्रातत हो सकेगी; लेकेकन जो बताये हुए अन्त्य आहार करेगा, उसको मन्त्र की शसद्गि तीन लक्ष जप के बाद होगी।

जप करनेका स्थान

जप के शलए यह सब स्थान बतलाये जाते ेहैं। कोई पषित्र तीथ-पस्थान, गंगा आदद पषित्र नदी के तट, गुफा, पहाड़ की चोटी, पहाड़, नदी का संगम, पषित्र घने जंगल और अशोक िृक्ष के नीचे, तुलसी–िादटका, देिताओं के मजन्दर, समिु के ककनारे और एकान्त स्थान में जप करना चादहए। यदद इनमें से कोई स्थान सुषििापूिकप प्रातत न हो सके, तो सािक को अपनेतनिास-स्थान में ही सािना करनी चादहए।

लेककन अपने घर के अन्दर ककये हुए जप से केिल सामान्त्य-अिस्था में ककये हुए जप का प्रभाि होगा। पषित्र स्थानों पर जप करने से शत-गुना प्रभाि होगा। नदी के ककनारे ककया हुआ एक लाख जप अगखणत प्रभाि प्रकट करेगा ।

ददशा

सािक को पिू पया उत्तर की ओर मुख करके बैठना चादहए। राबत्र में सािक केिल उत्तर की ओर मुख करके बैठ सकता है।

स्नान

ददन में तीन बार स्नान करना चादहए। यदद ऐसा सम्भि न हो सके, तो सुषििा तथा पररजस्थतत के अनुसार दो बार अथिा एक बार ही स्नान कर सकते हैं।

आसन

जप के शलए पद्म, शसद्, स्त्जिस्तक, सुख और ीर आसन प्रशस्त हैं। ऊनी स्त्र, कम्बल, रेशम अथिा शेर की खाल आसन के शलए अत्यन्त उपयोगी है। इससेसािक को सौभाग्य, ज्ञान और शसद्धि शीघ्र प्रातत होती हैं।

जप-माला का उपयोग

जप की गणना के शलए स्त्फदटक की माला, तुलसी की माला अथिा रुिाक्ष की माला काम में लायी जा सकती है। माला की प्रततष्ठा और पूजा करनी चादहए और उसे पषित्र तथा शुद् स्थान में रखना चादहए।

जप करनेकी ववचि

संसारी षियों की ओर से मन को हटा कर मन्त्र के सूक्ष्म अथ पको ध्यान में रखते हुए न तीव्र गतत से और न अतत–ीमी गतत सेजप करना चादहए। मन्त्र का जप उतनी लाख बार करना चादहए जजतने मन्त्र के अक्षर हों। उदाहरण के तौर पर जैसे शशिजी के पंचाक्षर मन्त्र का पाचाँ लाख और नारायण के अष्टाक्षर-मन्त्र का आठ लाख और कृष्ण भगिान् के द्िदशाक्षर-मन्त्र का बारह लाख जप करना चादहए। यदद कदागचत् ऐसा सम्भि न हो, तो आा ही ककया जा सकता है; परन्तु ककसी भी अिस्था में एक लाख से कम जप नहींहोना चादहए।

प्राचीन काल में मनुष्यों के हृदय बड़ेशुद् और शजक्तशाली होते थे। इस कारण शसद्धि-प्राजतत तथा आत्म-साक्षात्कार के शलए लक्षाक्षर-जप की प्रथा प्रचशलत थी। इस आिुतनक समय में मनुष्यों के हृदय अपषित्र होते हैं। इस कारण उनको केिल एक लक्ष जप से दशनप नहींभी हो सकता है। इस समय शसनेमा, नाटक तथा अन्त्य प्रकार के अनेक प्रचशलत खेलों से मनुष्यों के षिचार अशुद्िता से पररपूण पहैं। अतुः स्त्पष्ट है कक ि उन्त्नतत प्रातत नहीं ंकर सकते। साक्षात्कार प्रातत न होनेतक उनको जप-पुरश्चरण जारी रखना चादहए। कुछ मनुष्यों के शलए उनके षिचारों की प्रारजम्भक शुद्धि के शलए कई पुरश्चरणों की आिश्यकता होती है। इनके उपरान्त जो पुरश्चरण ककया जाता है, उससे भगिान् का दशनप अथिा आत्म-साक्षात्कार प्रातत होता है।

यदद इस पुरश्चरण के बाद भी मन्त्र शसद् न हो, तो समझना कक उसके पूि-पजन्त्म के संस्त्कार खराब थे। इसशलए उसको अभ्यास नहीं छोड़ना चादहए और पुनुः-पुनुः पुरश्चरण करना चादहए। उसको पुनुः-पुनुः अभ्यास करना चादहए, जब तक कक षिचार शुद् हो कर शसद्धि प्रातत न हो जाये। सूयग्रपहण तथा चन्त्रग्रहण के समय जप करने से अद्भुत प्रभाि होता है। इस कारण ऐसे अनायास शमले अिसर को कभी खोना नहींचादहए।

िषपकी छह ऋतुओं (शीतादद) में मनुष्य को जप दोपहर से पूि,प दोपहर को, तीसरे पहर, अिरपाबत्र, प्रातुःकाल और सन्त्ध्या के समय करना चादहए।

विन अथवा यज्ञ

प्रततददन जप की मात्रा एक-सी होनी चादहए। कभी अगिक कभी कम नहींहोनी चादहए। प्रततददन जप के पश्चात् ्अथिा सुर्षिानुसार एक लक्ष जप के अन्त में घी अथिा चरु से आहुतत जप का दसिाँभाग अजग्न में देना चादहए। िदों के ब्राह्मण, कल्प-सूत्र और स्मृतृत के बताये हुए दृढ़ तनयमों के अनुसार हिन पूण पकरना चादहए। इस काय-पव्यिस्था में ककसी अनुभिी पुरोदहत की सहायता लेनी चादहए।

जब जप की गणना पूरी हो, तब जप की गणना की १/१० आहुतत यज्ञ में उसी मन्त्र का उच्चारण करते े हुए देनी चादहए।

यदद कोई मनुष्य हिन करने और उसके तनयमों का पालन करने में असमथ पहै, तो इष्टदेि की पूजा करे; जप पूरा करने के अततररक्त पूरे जप का दसि ाँभाग और भी जप करे और महात्मा तथा ब्राह्मणों को भोजन कराये ।

जप-काल में तनयमों का पालन

भूशम पर शयन, ब्रह्मचय पका पालन, ददन में तीन बार देिता की पूजा, प्राथनपा, मंत्र पर श्रद्िा रखना, प्रतत-ददिस तीन बार स्नान करना, तैल- मदपन न करना-ये सब तनयम मन्त्र-सिान-काल में दृढ़तापूिकप पालन करने चादहए।

सािक यदद सािना में सफलता चाहता है, तो उसे ेतनम्नांककत बातों का षिचार रखना चादहए। गचत्त-उच्चाटन, दीघसूपत्रता, जप के बीच थूकना, क्रोि, आसन में पैर फैलाना, अन्त्य देशों की भािा बोलना, स्त्री आदद से तथा नाजस्तक पुरुिों से िातालपाप, पान खाना, ददन में सोना, उपहार लेना, नाच देखना, गानेसुनना, ककसी को हातन पहुाँचाना-ये सब बातें त्याग देनी चादहए।

मन्त्र के पुरश्चरण-काल में नमक, मांस, चाट, बाजार की शमठाई और दालें खाना, झूठ बोलना, अन्त्याय करना, अन्त्य देिताओंकी पूजा करना, चन्त्दन लगाना, फूलों की माला िारण करना, मैथुन तथा मैथुन-सम्बन्त्िी बातें करना और इस प्रकार के पुरुिों से समागमन- इन सब चीजों से बचना चादहए।

सािन को एक पैर पर दूसूरा पैरै रख कर नहींबैठैना चादहए । उसको अपनेहाथों से पैर नहींछूना चादहए। हर समय मन्त्र और उसके अथ पपर ध्यान को आकषितप करना चादहए। इिर-उिर घूमते समय अथिा भटकते े गचत्त से जप नहींकरना चादहए। उपासक को गचत्त में भी ककसी अन्त्य काय पको नहीं सोचना चादहए। उसको गुनगुनाना और बड़बड़ाना भी नहींचादहए और न ककसी िस्त्र से मुहाँ ढकना चादहए।

जप-भंग और उसकी िास्न्त

चररत्रहीन की उपजस्थतत में, छींक, अपान िायुके त्याग और जंभाई लेनेके समय पर जप फौरन बन्द कर देना चादहए। आचमन, प्राणायाम तथा सूय-प दशनप द्िारा पषित्र होनेके बाद जप पुनः चालू करना चादहए।

जप-समास्तत

जप की तनजश्चत मालाए ाँपूरी होनेपर जप का दसिा ाँभाग हिन, हिन का दसिााँ भाग तपणप, तपणप का दसिा ाँभाग माजनप तथा माजनप का दसिा ाँभाग ब्राह्मण-भोजन तनयशमत रूप से होना चादहए। इस प्रकार मन्त्र-शसद्गि में अतत-शीघ्र सफलता प्रातत होगी।

यदद पुरश्चरण बबना स्ति्ाथिपूणू पबुद्गि अथिा उद्देश्य से ककया है, तो मन्त्र-शसद्गि होनेपर तेज,
पषित्रता, गचत्त-शाजन्त और षिियों की ओर से अरुगच पैदा होगी। पूणतपुः दैिी प्रकृतत का होनेसे सािक को हर जगह तेज
ददखायी देगा और उसका शरीर प्रकाश से देदीतयमान हो उठेगा। उसको हर जगह अपना इष्ट ददखेगा और प्रत्येक इजच्छत िस्तु हस्तगत होगी।

तनयम तो यह है कक आकांक्षी को ककसी तुच्छ स्ति्ाथियुपक्त उद्देश्य के शलए पुरश्चरण नहींकरना चादहए।
सकाम सािना से सािक को न आत्मज्ञान का अनुभि होगा, न आन्तररक शजक्त की प्राजतत ही होगी । जप भगिान् ्की प्राजतत के हेतु करना चादहए। भगिान् ्के साक्षात् ्दशनप से अगिक कोई बड़ी और पषित्र शसद्गि नहीं ं है। अतुः मन्त्र - पुरश्चरण सब बन्त्निकारक इच्छाओंको त्याग कर करना चादहए। स्ति्ग-पलोक की भी कामना मत करो । भगिान् ्की भजक्त करो और जप-पुरश्चरण उनके चरणों में अपणप कर दो। जब भगिान् ्प्रसन्त्न हो जाते ेहैं, तो तुम्हारे शलए कोई भी िस्तु अप्रातय नहीं ंरहती। सबसे उत्तम पुरश्चरण िह है जो अपनी शुद्गि के शलए, आत्म-साक्षात्कार, भगिद्-दशनप तथा भगिद्- प्राजतत के शलए ककया जाता है।

पंमि अध्याय
जपयोगगयों की कथाए ॉँ

ववषय-प्रवि

तुलसीदास, रामदास, कबीर, मीराबाई, बबल्मिंगल (सूरदास), गौरांग महाप्रभु, गुजरात के नरशसंहं मेहता आदद अनेक महात्माओं को जप और अनन्त्य भजक्त द्िारा ही भगिद्-दशनप हुए थे। जैसेइनको सफलता शमली, ैसेिही हे शमत्रो! आपको भी शमल सकती है। जो गाना जानते ेहों, िे लय के साथ मन्त्र का गान करें। मन इससे े शीघ्र ही उन्त्नत अिस्था में पहुाँच जायेगा। जैसे ेबंगाल के रामप्रसाद ने एकान्त्त में बैठ कर भगिान् ्के नाम का गायन ककया था, िैसे ही बैठ कर आप भी गाय।ें गाते-गाते भाि-समाधि आ जायेगी। जजस्टस उिरफ ने मन्त्र-शास्त्र पर िणमपाला (Garland of Letters) नामक एक बड़ी सुन्त्दर पुस्तक शलखी है, उसे ेपढ़ कर आपको मन्त्र की शजक्त का ज्ञान हो जायेगा।

इस कशल-काल में भगिद्-प्राजतत तो बहुत अल्प काल में हो सकती है। यह भगिान् ्की कृपा का फल है जो आपको कड़ी तपस्त्या भी नहींकरनी पड़ती । प्राचीन समय की तरह इस युग में १००० िषों तक एक पैर पर खड़े रहने की भी आिश्यकता नहीं ्है। आप जप, कीतनप तथा प्राथनपा द्िारा भगिद्-दशनप कर सकते ेहैं।

म ैंकफर कहता हूाँ कक ककसी भी मन्त्र के जप में मन को शुद्ि करने की बड़ी शजक्त है। भगिान् ्के नाम में बड़ी शजक्त है। जप करने से मन अन्त्तमुखप हो जाता है और िासनाए ाँक्षीण हो जाती हैं। िासना इच्छा का िह मूल बीज है जो इच्छा का संचालन करता है। इसको गुतत प्रिृवत्त भी कहते ेहैं। मन्त्र-जप संकल्पों के िेग को कम कर देता है। जप मन को जस्त्थर करता है। मन तनुमानसी अथातप ्सूत की तरह हो जाता है। मन सत्त्िगुण से पूण पहो जाता है जजसके फल-स्त्िरूप शाजन्त्त, पवित्रता और शजक्त आती है और इच्छा-शजक्त प्रबल हो जाती है।

१. ध्रुि

प्रथम मनु के पुत्र उत्तानपाद की दो जस्त्त्रयााँथीं,ं सुरुगच और सुनीतत । सुरुगच के पुत्र का नाम उत्तम था और सुनीतत के पुत्र का नाम था ध्रुि । एक ददन उत्तम अपनेवपता उत्तानपाद की गोद में बैठै थे। इतने में ध्रुि भी वपता के पास आये और उनकी गोद में बैठना चाहा। उत्तम की माता सुरुगच के िर से उत्तानपाद ने ध्रुि को गोद में उठाने के शलए हाथ तक न बढ़ाया और सुरुगच ने तो ध्रुि को ताना मारा। सौतेली माता के िचनों से ध्रुि के कोमल हृदय में

चोट लगी तथा दु:खी हो कर ि सीअपनी माता के पास गये और उन्होंनेसब हाल कहा। सुनीतत ने अपनेपाचँा ि पिके पुत्र को तप करने की सलाह दी। अपनी माता के आज्ञानुसार ध्रिु तुरन्त तप करने के शलए घर से तनकल पड़े। राह में उन्हें नारद जी शमले। नारद ने ध्रिु का अशभप्राय जान कर उनसे ेकहा- "बेटा ध्रिु! अभी तुम अबोि बालक हो। जजसकी प्राजतत कदठन योगाभ्यास, ध्यान और जजतेजन्द्रियिा द्िारा कई जन्मों में की जाती है, उसे ेतुम कैसे ेपा सकोगे े? अभी तुम ठहरो । जब तुम संसार के सुखों का भोग कर लो और जब तुम िृद्ि हो जाओ, तभी तुम प्रयत्न करना।" ककन्तु ध्रिु अपनेसंकल्प पर दृढ़ रहे और उन्होंनेनारद जी से दीक्षा पाने का आग्रह ककया।

ध्रिु को दृढ़-प्रततज्ञ देख कर नारद जी ने द्िादशाक्षर-मन्त्र **(ॐ नमो भगवते ेवासुदेवाय)** का उपदेश दे कर मथुरा में जा कर तप करने की आज्ञा दी और कहा कक भगिान् ्मथुरा में गुतत रूप से सदा िास करते ेहैं। ध्रिु ने मथुरा पहुँच कर घोर तपस्या करना आरम्भ कर ददया। िे एक पैर पर खड़ेरह कर और केिल हिा पी कर तप करने लगे। अन्त में ध्रिु ने श्िास पर विजय पा ली और गम्भीर ध्यान द्िारा उन्होंनेहृदय में तनरंजन ज्योतत के दशनप कर शलये। भगिान् ्ने हृदय से उस ज्योतत को खींच शलया, तो ध्रिु की समाधि टूट गयी और आखँा खोलते ेही उन्हें सामने भगिान् ्के दशनप हो गये। प्रसन्नता के मारे ध्रिु अिाक् रह गये। भगिान् ्ने ध्रिु से कहा- "हे क्षबत्रय बालक! म ैंतेरी प्रततज्ञा जानता हूँ। तुम बड़े समृद्धिशाली होगे। म ैंतुम्हें िह स्थान देता हूँ, जहा ाँसदा मुजक्त रहती है। िह चारों तरफ से नक्षत्र-मण्डल सेतघरा है। एक कल्प तक जीवित रहने िाले की मृत्यु हो जायेगी, ककन्तु िह स्थान अक्षय रहेगा। िम,प अजग्न, कश्यप, इन्द्र और सततवष पतथा अन्य तेजस्िी नक्षत्र सदा उस स्थान की पररक्रमा लगाया करते ेहैं। तुम अपनेवपता के बाद राजशसंहासन पर बैठोगेऔर ३६,००० ि ि पराज्य करोगे। तुम्हारा भाई उत्तम एक िन में जा कर अदृश्य हो जायेगा । अपनेपुत्र को ढूँढ़ते-ढूँढ़ते तुम्हारी विमाता जंगल में मर जायेगी । अन्त में तुम हमारे उस स्थान पर आओगे ेजो ऋवियों और देिताओं के सब स्थानों से ऊपर है और जहााँपहुँच कर कफर कोई िापिस नहीं ंआता।

तप करने के बाद ध्रिु घर लौट आये। उनके वपता ध्रिु को राजशसंहासन दे कर तप करने जंगल में चले े गये। शशशुमार की लड़की ब्रह्मी के साथ ध्रिु का वििाह हुआ और कल्प तथा ित्सर नामक उनके दो पुत्र हुए । इला नामक दूसूरी स्त्री से उनके उत्कल नामक एक और पुत्र हुआ। जंगल में आखेटे करते ेसमय उत्तम एक यक्ष द्िारा मारा गया। अपनेभाई के मारे जानेका बदला लेने के शलए ध्रिु ने उत्तर देश पर चढ़ाई की। युद्ि में हजारों तनदोि यक्ष और ककन्नर मारे गये । मनु को यक्षों पर बड़ी दया आयी और उन्होंनेस्ियं आ कर अपने पौत्र को युद्ि करने से रोका । ध्रिु ने मनु जी की आज्ञा का पालन ककया। इस पर यक्षों के राजा कुबेर ध्रिु से प्रसन्न हुए और आशीिादप ददया। ३६,००० ि िों तक पृथ्िी पर राज्य करके सनन्द और नन्द नामक दो विष्णु-पािपदों के साथ रथ पर चढ़ कर अक्षय विष्णुपद को चलेगये।

२. अजाशमल

अजाशमल एक ब्राह्मण का पुत्र था। िह बड़ा कतव्पय-परायण, पुण्यात्मा, षिनयशील, सत्यिादी और ैंदिदक कक्रया-कलापों को तनयमपूिकप तनत्य करता था। एक ददन षपता के आज्ञानुसार िह पूजन के शलए फल, फूल, सशमिा और कुश लाने के शलए जंगल में गया। लौटते ेसमय रास्ते ेमें उसे ेएक शिू के साथ एक दस्त्यु-कन्त्या शमली। बहुत रोकने पर भी अजाशमल दस्त्यु-कन्त्या पर मोदहत हो गया। उस दस्त्यु-कन्त्या को पाने के शलए उसने अपनी सारी पैतृक सम्पषत्त खच पिाली और अन्त में अपनी षििादहता स्त्री को छोड़ कर उस दस्त्यु-कन्त्या को रख शलया। उससेउसके कई पुत्र हुए जजनमें सबसे छोटे का नाम नारायण था। बुरी संगतत में पड़ कर अजाशमल अपने गुणों और पुण्य-कमों को भूल बैठा। अपनी निर्ि-ू ूऔर बच्चों का पालन करने के शलए िह बड़ेपाप-कम पकरने लगा। अजाशमल अपनेसबसे छोटे पुत्र नारायण को बहुत तयार करता था। यह जानतेहुए भी कक उसका अन्त समय आ पहुाँचा, उसका मन अपनेछोटे लड़के नारायण में लगा हुआ था जो उस समय कुछ दूरी पर खेल रहा था। इतनेमें उसे ेहाथ में यम-फााँस शलये तीन कराल यमदूत आते ेददखायी पड़े। उनको देखते ही िर के मारे अजाशमल ने अपने छोटे लड़के को 'नारायण', 'नारायण' कह कर बुलाया। नारायण का नाम मुहाँ से तनकलते ेही उसी क्षण हिााँषिष्णु-ु पािदप प्रकट हुए। जजस समय यमदूत अजाशमल के जीिात्मा को शरीर से खींचं रहे थे, षिष्णु-ुपािदपों ने कठोर स्त्िर में उन्त्हें मना ककया। उन्त्होंनेषिष्णु-पािदपों सेपूछा कक हमारे इस उगचत िम पमें बािा िालनेिाले आप कौन हैं? इस पर तेजेस्त्िी षिष्णु-पािदपों ने हाँस कर पूछा- "िम पक्या है? क्या तुम्हारे स्त्िामी यमराज को सब कम प करने िाले जीिों को दण्ि देने का अगिकार है? क्या इस काम में कोई भेदभाि नहींहै?"

यमदूतों ने उत्तर ददया- “िेद के अनुशासनों का अनुष्ठान ही िम पहै और उनकी अिहेलना ही अिम पहै। इस अजाशमल ने अपने आरजम्भक जीिन में िैददक आज्ञाओं का श्रद्िापूिकप पालन ककया; ककन्त्तु शिू स्त्री के संसग पमें पड़ कर यह ब्राह्मणत्ि से च्युत हो गया, िेदाज्ञाओं की अिहेलना की और ब्राह्मणोगचत कमों के षिपरीत आचरण करनेलगा। अतुः इसका यमराज के पास दण्ि पानेके शलए पहुाँचना उगचत ही है।"

यह सुन कर षिष्णु-पािदों ने आश्चय पप्रकट करते ेहुए कहा- “तुम उनके नौकर हो जो िमरपाज कहलातेहैं और तुम्हें यह भी नहींमालूम कक िेदों के ऊपर भी कोई पदाथ पहै। इस अजाशमल ने, जान कर हो या अनजाने में, मरते समय नारायण का नाम शलया और अब यह तुम्हारे पंजेंसे छूट गया। जैसे ेअजग्न का िम पईंिन को भस्त्म करना है, िैसे ही नारायण के नाम में पापों को भस्त्म करनेका गुण है। यदद कोई अनजाने में कोई तीव्र औिगि खा ले, तो क्या उसका प्रभाि नहींपड़ता ? अजाशमल ने चाहे अपने लड़के को बुलाने के शलए ही नारायण का नाम तो अिश्य शलया है; अतुः अब आप लोग षिदा हों।"

३. एक चेले की कथा षिश्िास का चमत्कार

ककसी षिशाल नदी के तट पर एक मजन्त्दर में एक महान् ्गुरु जी रहते ेथे। सारे देश में उनके सैकड़ों-हजारों चेलेथे। एक बार अपना अन्त समय जान कर गुरु जी ने अपने सब चेलों को देखने ेके शलए बुलाया। गुरु जी के

षिशिे कृपापात्र शशष्य गण, जो सदा उनके समीप ही रहते ेथे, े गचजन्तत हो कर रात और ददन उनके पास ही रहने लगे। उन्होंनेसोचा कक न मालूम गुरु जी अपना भेद, जजसके कारण ि इतना पूजे ेजातेहैं, कब और ककसके सामने प्रकट कर दें। अतुः अिसर न जानेदेने के शलए रात-ददन शशष्य गण उन्हें घेरे रहने लगे। िैसे ेतो गुरु जी ने अपने शशष्यों को अनेक मन्त्र बतलाये थे, ककन्तु शशष्यों ने उनसेकोई चमत्कार नहींप्रातत ककया था। अतुः उन्होंनेसोचा कक शसद्दि प्रातत करने के उपाय को गुरु जी तछपाये ही हैं, जजसके कारण गुरु जी का इतना मान है। गुरु जी के दशनपों के शलए चेले ेबड़ी दूरू से आये और बड़ी आशा लगाये रहस्त्योद्घाटन की राह देखने लगे।

एक बड़ा नम्र चेला था जो नदी के दूसूरे तट पर रहता था, िह भी गुरु जी का अन्त समय जान कर दशनपों के शलए आया; ककन्तु उस समय नदी बढ़ी हुई थी और िार इतनी तेज थी कक नाि भी नहीं चल सकती थी। चेले ेने सोचा- जो भी हो, उसे ेचलना ही होगा; क्योंकक कहीं ंऐसा न हो कक बबना दशनप ककये ही गुरु जी का देहान्त हो जाये। उसे ेसंकल्प-षिकल्प नहीं ंकरना चादहए, ककन्तु प्रश्न यह था कक िह नदी कैसे ेपार करे। िह जानता था कक गुरु जी ने जो मन्त्र उसे ेददया है, िह बड़ा शजक्तशाली है और उसमें सब-कुछ करने की शजक्त है। ऐसा उसका पक्का षिश्िासि था। ऐसा षिश्िासि करके मन्त्र जपता हुआ िह श्रद्िापूिकप नदी के जल पर पिाँ-पिाँ चल कर आया। गुरु जी के सब चेलेशशष्य की चमत्काररक शजक्त देख कर चककत हो गये। उन्हें उस शशष्य को पहचानतेही याद आयी कक बहुत ददन हुए जब यह शशष्य गुरु जी के पास आया था और केिल एक ददन रह कर चला गया था। अब सब चेलों ने सोचा कक अिश्य गुरु जी ने उसी शशष्य को मन्त्र का रहस्त्य बतलाया है। अब तो सब चेलेगुरु जी पर बहुत बबगड़ेऔर उन्होंनेकड़ाई के साथ पूछा- "आपनेहम सबको िोखा क्यों ददया? हम सबने िषों आपकी सेिा की और बराबर आपकी आज्ञाओं का पालन ककया, ककन्तु मन्त्र का रहस्त्य आपनेएक ऐसे शशष्य को ददया जो केिल एक ददन, सो भी बहुत ददन हुए, आपके पास रहा।"

गुरु जी ने मुस्त्करा कर सब चेलों को शान्त ककया और निागत नम्र शशष्य को पास बुला कर आज्ञा दी कक िह उपदेश जो उन्होंनेउस शशष्य को बहुत ददन हुए ददया था, उपजस्त्थत शशष्यों को सुनाये। जब गुरु जी की आज्ञा पा कर शशष्य ने 'कुि-कुि' शब्द का उच्चारण ककया तो बड़ी श्रद्िा, भजक्त और उत्सुकता- पूिकप सुनने िाली शशष्य-मण्िली चककत हो कर अिाक् रह गयी। अब गुरु जी बोले- "देखा, इन शब्दों में इस सरल गचत्त शशष्य को षिश्िासि था कक गुरु जी ने सारी शजक्त का भेदे बतला ददया है। जजस षिश्िासि, एकाग्रता और भजक्त से इसनेमन्त्र का जप ककया था, उसका फल भी इसे ेशमल गया; ककन्तु तुम्हारा गचत्त सदा सजन्दग्ि ही रहा और सदा तुम लोग यही सोचते ेरहे कक गुरु जी अभी कुछ तछपाये ही हैं, यद्यषप मनैं तुम्हें बड़ेचमत्कारपूण पमन्त्रों का उपदेश ददया था। इन षिचारों ने तुम्हारे मन को एकाग्र न होने ददया; क्योंकक तछपे ेरहस्त्य का सन्देह तुम्हारे मन को चंचल ककये था । तुम सदा मन्त्र की अपूणतपा की बात सोचा करते ेथे। अनजानी भूल से जो तुमने अपूणतपा पर ध्यान जमाया, तो फल-स्त्िरूप तुम भी अपूण पही रह गये।"

पररशशष्ट

१. भगिन्त्नाम की मदहमा (संकलन)

भगिन्त्नाम की मदहमा-सम्बन्त्ी कोई ऐसी गूढ़ से गूढ़ बात नहींहै जजसेगोस्त्ामी तुलसीदास न बतला गये हों। इस संसार-पंक में फँसेहुए लोगों को पषित्र द्ादिशाक्षर या अष्टाक्षर मन्त्रों के जप से तनश्चय ही तथा तनु:सन्देह बड़ी शाजन्त शमलती है। जजसेजजस मन्त्र से लाभ या सुख शमले,े उसे ेउसी का सहारा शलये रहना चादहए; ककन्तु उन लोगों को जजन्हें कहीं ंशाजन्त नहींशमलती, राम-नाम का जप करना चादहए। उन्हें इस जप से आश्चयपूण पलाभ होगा। भगिान् ्के हजारों तो क्या, अनन्त नाम हैं। उनकी मदहमा अिणनपीय है। जब तक प्राणी का शरीर से सम्बन्त् है, उसके शलए भगिन्त्नाम ही एक सिोत्तम आिार है। इस कशल-काल में अज्ञानी और मूख प मनुष्य भी दो अक्षर िाले राम-नाम का आिार ले सकता है। दो अक्षर िाला 'राम' शब्द उच्चारण करने पर एक ही शब्द के रूप में तनकलता है और सत्य तो यह है कक 'राम' और प्रणि में कोई अन्तर नहीं है।

बुद्धि और तकप भगिान् ्के नाम की यथाथ पमदहमा कह सकने में सिथपा असमथ पहैं। श्रद्ा और षिश्िास द्ारा ही भगिन्त्नाम की मदहमा का िास्त्तषिक अनुभि ककया जा सकता है।

-मिात्मा गान्ी

भगिन्त्नाम के शलए एक बार भी जब तुम्हारे भीतर आदर तथा रुगच उत्पन्न हो जाये, तब तो कफर तुम्हें उसके सम्बन्त् में ककसी तकप अथिा सोच-षिचार या तनयम-सम्बन्त्ी बन्त्नि के षिचार की आिश्यकता ही नहीं ं पड़ती। संकीतनप द्ारा सब तरह के सन्देह स्त्यं नष्ट हो जाते ेहैं, हृदय शुद् हो जाता है और स्त्यं ईश्िर के ज्ञान का प्रादुभााप भी हो जाता है।

प्रातु:काल और सायंकाल हाथ की ताली तालपूिकप बजा कर हरर-कीतनप करने से सब तरह के पाप नष्ट हो जाते ेहैं। तालपूिकप हरर-कीतनप करते ेही अज्ञान की जो शजक्तया ाँतुम्हारे हृदय में पापपूण पषिचारों को उत्पन्न ककया करती हैं, िे सब नष्ट हो जायगी।

जाने-अनजाने में या भूल सेककसी भी तरह भगिान् ्का नाम मुहाँ से तनकलने hat H उसका पुरस्त्कार अिश्य शमलता है। जो मनुष्य जान कर नदी में स्त्नान करनेजाता है या जो भूल से कफसल कर नदी में गगर पड़ता है और एक िह मनुष्य जो खाट पर पड़ा हो और ककसी नेिहींएक िोल पानी उस पर िाल ददया हो, तो जहा ाँतक स्त्नान का सम्बन्त् है, उक्त तीनों प्रकार के मनुष्य नहाये ही कहे जायगें।

ककसी भी तरह क्यों न हो, अमृत-कुण् में तो एक भी गोता लगाने से मनुष्य अमर हो जाता है। एक िह मनुष्य जो बड़ा पाखण् ददखाने के बाद गोता लगाये और एक िह जो अतनच्छा से कुण् में िकेल ददया जाये, ककन्तु इच्छा या अतनच्छा िाले ेदोनों को फल तो समान रूप से ही शमलेगा। इसी तरह इच्छापूिकप, अतनच्छापूिकप या भूल से शलये जानेपर भी हरर-नाम अपना प्रभाि अिश्य ददखलाता है।

पहले ेलोगों को सािारण ज्िर आता था जो सािारण उपचार से अच्छा हो जाता था; ककन्तु जब से मलेररया ज्िर चला है, तब सेउपचार भी तदनुरूप ही कड़ा हो गया है। प्राचीन समय में लोग यज्ञ-यागादद करते ेथे,

योग की कक्रयाएँतथा कठोर तप करते ेथे; ककन्तु कशलयुग में मनुष्य का जीिन भोजन पर ही तनभरप है और मन भी बड़ेदुबुलप हैं। इसशलए संसार के सब प्रकार के कष्टों के तनिारण के शलए एकाग्र हो कर हरर-नाम का संकीतनप करना चादहए।

-श्री रामकृष् परमिंस

हि प्राणी िन्त्य है जो बबना ककसी षिघ्न-बािा के श्री राम-नाम-रूपी अमृत का पान करता है, जो िेद-रूपी महासागर को मथ कर तनकाला गया है, जजससे ेकशल के मल नष्ट होते ेहैं, जो सदा श्री शशिजी की रसना पर रहता है, जो सांसाररक जीिन-रूपी महारोग की अचूक रामबाण दिा है और जो माता जानकी का प्राणािार है।

नाम की मदहमा भगिान् ्से भी अगिक है, क्योंकक सगुण और तनगुणप दोनों प्रकार के ब्रह्म का ज्ञान और रस का आस्त्िादन नाम की शजक्त द्िारा शमलता है। राम ने तो केिल एक ही नारी अहल्या का उद्िार ककया; ककन्तु नाम ने तो करोड़ों अिम लोगों को तारा । राम नेतो शबरी और जटायु, दो ही भक्तों को मुजक्त दी; ककन्तु उनके नाम ने तो असंख्य पाषपयों को तार ददया। छह महीने केिल दिू पी कर गचत्रकूट में रह कर अषिचल भजक्त और एकाग्र मन से राम-नाम का जप करने से तुम्हें श्री राम के प्रत्यक्ष दशनप होंगे,े सि पशसद्गिया ाँप्रातत होंगी, भगिान् ्से सब तरह के िरदान प्रातत होंगे।

हि पुत्र िन्त्य है जो ककसी भी तरह राम-नाम लेता है, उसके माता-षपता भी िन्त्य हैं जजनके ऐसी सन्तान हुई हो। िह चण्िाल िन्त्य है जो रात और ददन राम का नाम लेता है। उस उच्च िंश में जन्त्म लेनेसे क्या लाभ जहा ँ
कोई राम का नाम ही न ले! पितपों के उच्चतम शशखरों पर केिल िीषिरों को ही पररत्राण शमलता है। मामूली खेतों और मैदानों में उत्पन्त्न होने िाले ेअन्त्न, गन्त्ना और पान के पत्ते िन्त्य हैं जजनसे असंख्य प्राखणयों को सुख शमलता है।
मिुर और मोहक 'रा' और 'म' दोनों िण पिणमपाला की दो आखाँों के समान हैं जो भक्तों के प्राणािार हैं।
उन्त्हें स्त्मरण करना ककतना सरल है और िे सबको सुख देनेिाले हैं। इस लोक में भी राम-नाम से लाभ शमलता है और परलोक में भी ये हमारा पालन करते ेहैं।

उस राम-नाम की जय हो जजससे इतना भला होता है। जजसके तनरन्त्तर जपने से शाजन्त्त, अनन्त्त सुख और अमृत का भक्तों को आस्त्िादन शमलता है, िह राम-नाम िन्त्य है।

-श्री तुलसीदास

अहो! इस संसार में कुपथगामी मनुष्यों की यह कैसी भाग्य-षिडम्बना है कक उस राम-नाम को िे नहींलेते जजसमें संसार के जन्त्म-मृत्यु-रूपी चक्र से मुक्त करने की शजक्त है। राम-नाम लेने में ततनक भी तो बल नहीं ं लगता, कानों को यह नाम कैसा मिुर लगता है! ककन्त्तुकैसे दु:ख की बात है कक कुपथगामी मनुष्य तब भी इस

अनुपम राम-नाम को स्मरण नहींकरते। ककतने खेद की बात है! जन्म-मरण के चक्र से मुजक्त पाना प्रत्येक मरणशील मनुष्य के शलए ककतना कदठन है, सो सभी जानते ोहैं; ककन्तु िही मुजक्त श्री राम-नाम के कीतनप से सरलतापूिकप शमल सकती है। क्या मनुष्य के शलए राम-नाम का जप करने की अपेक्षा और भी कोई काय पअगिक महत्त्िपूण पहो सकता है? द्षिजन्मा लोगों में श्रेष्ठ हे जैशमतन ! मरते समय राम-नाम लेनेसे बड़े-से-बड़ा पापी भी मुजक्त पा सकता है। हे ब्राह्मण-श्रेष्ठ ! राम-नाम सब पापों को दूरू रखता है, सब कामनाए ाँपूरी करता है और अन्त में मुजक्त देता है; अतुः जजनमें जरा भी षििेक-बुद्गि है, उन्हें तनरन्तर राम-नाम का जप करना चादहए। हे ब्राह्मण! म ैंतुमसे सत्य ही कहता हूाँ, जीिन का जो क्षण बबना राम-नाम-स्मरण ककये जाता है, िह व्यथ पहै। सत्य को पहचानननेिाले महात्मा गचल्ला-गचल्ला कर कह रहे हैं कक िही रसना रसना है जजसने राम-नाम-रूपी पीयिू का रसास्िादन ककया है। म ैंतुमसे बार-बार सत्य ही कहता हूाँ कक राम-नाम के तनरन्तर जपने िाले पर कभी कोई षिपषत्त नहींआती। जो करोड़ों जन्मों के संगचत पाप की राशशयों को नष्ट करना चाहते हों, उन्हें सि पकल्याणकारक मिुर राम-नाम भजक्तपूिकप तनरन्तर लेना चादहए।

-श्री व्यास

२. राम-नाम की मदहमा

बन्दउँ नाम राम रघुबर को । हेतु कृसानु भानु दिमकर को ।।
त्रबचि िरर िरमय बेद प्रान सो । अगुन अनूपम गु तनिान सो ।।

म ैंश्री रघुनाथ जी के नाम 'राम' की िन्दना करता हूाँ, जो कृशानु (अजग्न), भानु (सूय)प और दहमकर (चन्द्रमा) का हेतु अथात प्'र', 'आ' और 'म' रूप से बीज है। िह 'राम' -नाम ब्रह्मा, षिष्णु और शशि-रूप है। िह िेदों का प्राण है; तनगुणप, उपमा-रदहत और गुणों का भण्डार है। में आयो

मिामन्त्र जोइ जपत मिेसू । कासी मुकुतत िेतु उपदेसू ।।
मदिमा जासु जान गनराऊ । प्रथम पूस्जअत नाम प्रभाऊ ।।

जो महामन्त्र है, जजसे महेश्िर श्री शशिजी जपते हैं और उनके द्िारा जजसका उपदेश काशी में मुजक्त का कारण है तथा जजसकी मदहमा को गणेश जी जानते ोहैं, इस 'राम'-नाम के प्रभाि से ही सबसे पहले ोपूजे ोजाते ोहैं।

जान आददकत्रब नाम प्रतापू । भयउ सुद्ि करर उलटा जापू ।।
सिस नाम सम सुतन शसव बानी । जवप जेईं वपय संग भवानी ।।

आददकषि श्री िाल्मीकक जी राम-नाम के प्रताप को जानते ेहैं, जो उलटा नाम ('मरा-मरा') जप कर पषित्र हो गये। श्री शशिजी के इस िचन को सुन कर कक एक राम-नाम सहस्र नाम के समान है, पाितपी जी सदा अपने पतत (श्री शशिजी) के साथ राम-नाम का जप करती रहती हैं।

नर नाराय सररस सुभ्राता । जग पालक त्रबसेवष जन त्राता ।।

ये दोनों अक्षर नर-नारायण के समान सुन्दर भाई हैं। ये जगत् ्का पालन और षिशेि रूप से भक्तों की रक्षा करने िाले ेहैं।

राम नाम मतनदीप िर जीि दिरी द्वार।

तुलसी भीतर बािेरुेँ जौं िािशस उस्जआर ।।

तुलसीदास जी कहतेहैं, यदद तू भीतर और बाहर-दोनों ओर उजाला चाहता है, तो मुख-रूपी द्िार की जीभ-रूपी देहली पर राम-नाम-रूपी मखण-दीपक को रख ।

जाना चिदिं ंगूढ़ गतत जेऊ । नाम जीिँ जवप जानदिं ंतेऊ ।।
सािक नाम जपदिं ंलय लाएँ। िोदिं ंशसद् अतनमाददक पाएँ ।।

जो परमात्मा के गूढ़ रहस्त्य को (यथाथ पमदहमा को) जानना चाहते हैं, िे (जजज्ञासु) भी नाम को जीभ से जप कर उसे ेजान लेतेहैं। सािक (लौककककशसद्चियों के चाहने िाले अथाथपी) लौ लगा कर नाम का जप करते ेहैं और अखणमादद (आठों) शसद्चियों को पा कर शसद् हो जातेह।ैं

जपदिं ंनामु जन आरत भारी । शमटदिं ंकुसंकट िोदिं ंसुखारी ।।

आत पभक्त (संकट से घबड़ाये हुए) नाम-जप करते ेहैं, तो उनके बड़ेभारी बुरे-बुरे संकट शमट जाते ेहैं और िे सुखी हो जाते ेहैं।

राम भगत दित नर तनु िारी । सदि संकट फकए सािु सुखारी ।।

नामु सप्ेरेम जपत अनयासा । भगत िोदिं ंमुद मंगल बासा ।।

श्री रामचन्द् जी ने भक्तों के दहत के शलए मनुष्य-शरीर िारण करके स्त्ियिं कष्ट सह कर सािुओं को सुखी ककया; परन्तु भक्त गण प्रेम के साथ नाम का जप करतेहुए सहज ही में आनन्द और कल्याण के घर हो जाते ेहैं।

सुक सनकादद शसद् मुतन जोगी । नाम प्रसाद ब्रह्मसुख भोगी ।।

शुकदेि जी और सनकाददक शसद्ध, मुतन, योगी गण नाम के ही प्रसाद से ब्रह्मानन्द को भोगते हैं।

नारद जानेऊ नाम प्रतापू। जग वप्रय िरर िरर िर वप्रय आपू ।।

नारद जी ने नाम के प्रताप को जाना है। हरर सारे संसार को तयारे हैं, (हरर को हर तयारे हैं) और आप (श्री नारद जी) हरर और हर-दोनों को षप्रय हैं।

३. दृजष्ट में पररितनप करो

बुराई को भलाई में पररितततप करने के चार सािन हैं। जो इन लाभदायक सािनों का उपयोग करता है, उसकी दृजष्ट बुराई से हट जाती है। उसे ेकुसंगतत की शशकायत कभी नहींहोती । तुम्हें इन सािनों का तनत्य अभ्यास करना चादहए।

१. स्तमरण रखो कक कोई भी आदमी पूणतपुः बुरा नहींहोता। अतुः प्रत्येक मनुष्य की अच्छाई देखने ेका प्रयास करो। भलाई ढूाँढ़नेका स्त्िभाि िालो। बुराई ढूाँढ़नेकी बुरी आदत को हटाने ेके शलए यह आदत अद्भुत काम करेगी।

२. प्रथम कोदट का गुण्िा भी सम्भािी सािु होता है। िह भषिष्य का सन्त होता है। इस बात को सदा याद रखो। उसमें गुण्डापन जन्म से कभी नहींहोता । उस मनुष्य को अच्छी संगतत में रखो । अच्छी संगतत में पड़ते ेही उसकी चोरी की प्रकृतत जाती रहेगी। गुण्डेपन से घृणा करो, ककन्तु गुण्डे से घृणा मत करो ।

३. स्तमरण रखो कक भगिान् ्नारायण स्तियं ही गुण्डे, चोर और िेश्या का रूप िारण करके इस संसार-रूपी नाट्यशाला में लीला करते ेहैं। यह सब उन्त्हींके खेल हैं, उन्त्हीं की लीला है- '**लोकवत्तु ुलीला कैवल्यम्**।्' ऐसा षिचार आते ेही सारी दृजष्ट सहसा पररितततप हो जाती है और गुण्डे को भी देख कर हृदय से भजक्त का प्रादुभािप होता है। सब जगह आत्म-दृजष्ट ही रखो। नारायण को ही सब जगह देखो। उनके ही अजस्ततत्ि का अनुभि करो। गीता के ७िें अध्याय के १९िें श्लोक में भगिान् ्ने कहा है कक '**वासुदेवः सवशामतत**' अथात्ि्ासुदेि ही सित्रप हैं।

४. एक िैज्ञातनक की दृजष्ट में स्तत्री षिद्युत्-्कणों की राशश मात्र है। कणाद ऋषि के िैशेषिक दशनप के षिद्िानों के शलए स्तत्री परमाणुओं, ट्यणुओं, त्र्यणुओं का समूह मात्र है। िहींस्तत्री बाघ के शलए एक शशकार मात्र है। कामी पतत के शलए िही स्तत्री काम-क्रीड़ा की एक िस्ततु है। रोतेहुए बच्चे के शलए िही स्तत्री स्तनेहमयी माता है जो दूि, शमठाई आदद दे कर प्रसन्त्न रखती है। एक सच्चे िैरागी के शलए मांस, अजस्तथ आदद का योग है और पूण पज्ञानी के शलए िही स्तत्री सजच्चदानन्त्द आत्मा के समान है; क्योंकक उसके शलए सभी कुछ ब्रह्म है।

मन का रूप बदल दो, तभी तुम्हें इस पृिी पर स्िगि पदीख पड़ेगा। षप्रय शमत्र! तुम्हारे उपतनिदों और िेदान्त-सूत्रों के पढ़ने से लाभ ही क्या, यदद तुम्हारी दृजष्ट में पररितनप न हुआ और तुम्हारी रसना खराब ही रही ?

प्रथम दो सािन नौशसखखयों के शलए और शेि सब योग के गम्भीर षिद्यागथययपों के शलए हैं। उक्त चारों का उपयोग करने से बड़ा लाभ हो सकता है।

४. िारणा और ध्यान

प ्'गचत्त को शबन्दु-षिशेष पर ककसी (बाह्य अथिा अन्तर के) स्थान-षिशि में बााँना िारणा कहलाता है।' बबना लक्ष्य जस्थर ककयेमन एकाग्र नहींहो सकता। काय,प रुगच तथा दृजष्ट को ककसी स्पष्ट िस्तु में जस्थर करनेसे ही िारणा में सफलता शमल सकती है।

२. इजन्द्रयााँ ध्यान बटााँ देती हैं और मन की शाजन्त को चंचल कर देती हैं। यदद तुम्हारा मन ही अजस्थर है, तो तुम्हारी उन्नतत नहींहो सकती । जब अभ्यास द्िारा मन की ककरणें एक स्थान पर एकत्र हो जाती हैं, तभी मन एकाग्र होता है और तभी आन्तररक आनन्द प्रातत होता है। अतुः तनरन्तर उठनेिाले षिचारों को शान्त करो और गचत्तिृषत्तयों का शमन करो।

३. िैयिपान्, िज्र-कठोर इच्छा-शजक्त िाला, अगिक पररश्रमी और शीलिान् होनेकी आिश्यकता है। अपनेअभ्यास में तुम्हें तनयशमत होना चादहए। ऐसा न होने से सुस्ती और षिरोिी शजक्तयााँ तुम्हें लक्ष्य-भ्रष्ट कर देंगी। अच्छी तरह अभ्यास ककया हुआ मन अन्य सब षिचारों को शमन करके अन्दर या बाहर ककसी भी लक्ष्य पर इच्छानुसार एकाग्र ककया जा सकता है।

४. ककसी-न-ककसी िस्तु पर मन को एकाग्र करने की स्िाभाषिक शजक्त सभी में रहती है; ककन्तु आध्याजत्मक उन्नतत के शलए बहुत उच्च कोदट की एकाग्रता की आिश्यकता है। जजस मनुष्य में मन को एकाग्र करने की शजक्त अगिक हो, िह थोड़े समय में ही अगिक-से-अगिक काम कर सकता है। एकाग्रता करते समय मन के ऊपर बहुत जोर नहींपड़ना चादहए। एकाग्रता के अभ्यास में मन से कुश्ती लड़ने की आिश्यकता नहींहै।

५. जजस मनुष्य के मन में षिियिासना तथा अन्य प्रकार के काल्पतनक षिचार भरे रहते हैं, ऐसा मनुष्य एक क्षण भी मन को एकाग्र नहींकर सकता । ब्रह्मचय,प प्राणायाम, व्यथ पकी आिश्यकताओं और कायों को घटाना, कामोत्तेजक षिियों का त्याग, एकान्त, मौन, इजन्द्रयों पर तनयन्त्रण, काम, लोभ, क्रोि का त्याग, कुसंगतत का त्याग, समाचार-पत्रों तथा शसनेमा देखनेकी रोक आदद ऐसे काम हैं, जजनसे एकाग्रता की शजक्त बढ़ती है।

६. सांसाररक कष्टों तथा यातनाओंसे छुटकारा पाने के शलए ◌ारणा ही एकमात्र उपाय है। ◌ारणा का अभ्यास करने ◌ाले का स्त्ास्त्य् अच्छा होगा और मानशसक सुख का उसे ◌ेबाहुल्य होगा। उसकी अन्तदृजपष्ट बहुत बढ़ जायेगी । ◌ि ह जो भी काम करेगा, उसमें सफलता तथा पूणतपा प्रातत होगी। एकाग्रता से उमड़ते ◌ेहुए उद् गार शुद् और शान्त होते ◌ेहैं, षिचाररिरा पुष्ट होती है और भि ा स्त्पष्ट होते ◌ेहैं। यमों और तनयमों का पालन करके पहले ◌ेमन को शुद् किरना चादहए। बबना गचत्तशुद्धिकरण के एकाग्रता से कोई लाभ नहीं।

७. ककसी भी मन्त्र के जप और प्राणायाम से मन जस्त्थर होता है, षिक्षेप नष्ट होते ◌ेहैंऔर मन को एकाग्र करने की शजक्त बढ़ती है। सब प्रकार के संकल्पों से मुक्त होनेसे ही मन एकाग्र हो सकता है। जजस ◌िस्त्तु में तुम्हारा मन लगेया जजसमें तुम्हें सबसे अगिक रुगच हो, उसी में अपनेमन को एकाग्र करो । आरम्भ में मन को स्त्थूल लक्ष्य पर एकाग्र करने का अभ्यास करना चादहए, अभ्यास बढ़ने पर सूक्ष्म पदाथों या भािों पर मन सफलतापूिकप एकाग्र ककया जा सकता है। सफलता पानेके शलए एकाग्रता के अभ्यास का तनयशमत होना बहुत आिश्यक है।

८. स्त्थूल आकार पर अभ्यास करने के शलए दीिार पर एक काला शून्य बना लो, या मोमबत्ती की ज्योतत, प्रकाशमान नक्षत्र, चन्त्मिा, प्रणि, भगिान् ◌्शंकर, राम, कृष्ण, दीिी या अपने इष्टदेि के गचत्र को सामनेरख कर और उस पर दृजष्ट जमा कर मन को एकाग्र करने का अभ्यास करो।

९. सूक्ष्म आकार पर अभ्यास करने के शलए अपनेइष्टदेि का गचत्र सामनेरख कर अपनी आखोँ बन्द कर लो। अपनेइष्टदेि के आकार का ध्यान भूमध्य में, मूलाािार, अनाहत, आज्ञा या और ककसी चक्र में करो। अपने इष्टदेि के ककसी दीिी गुण जैसै ◌ेप्रेम, दया या अन्त्य अव्यक्त गुणों का ध्यान करो।

५. बीस महत्त्िपूण पआध्याजत्मक तनयम

१. ब्राह्ममुिूत–ाजागर - तनत्यप्रतत प्रातुः चार बजे उदठए। यह ब्राह्ममुहूत पईश्िर के ध्यान के शलए बहुत अनुकूल है।

२. आसन-पद्मासन, शसद्ासिन अथिा सुखासन पर जप तथा ध्यान के शलए आिौ घण्टे के शलए पूि प अथिा उत्तर ददशा की ओर मुख करके बैठै जाइए। ध्यान के समय को शनैुः-शनैुः तीन घण्टे तक बढ़ाइए। ब्रह्मचय प तथा स्त्ास्त्य् के शलए शीिासपन अथिा सिागांासन कीजजए। हलके शारीररक व्यायाम (जैसे ◌ेटहलना आदद) तनयशमत रूप से कीजजए। बीस बार प्राणायाम कीजजए।

३. जप-अपनी रुगच या प्रकृतत के अनुसार ककसी भी मन्त्र (जैसे ◌े'ॐ', 'ॐ नमो नारायणाय', 'ॐ नमुः शशिाय', 'ॐ नमो भगिते ◌ासुदेिाय', 'ॐ श्री शरिणभिाय नमुः', 'सीताराम', 'श्री राम', 'हरर ॐ' या गायत्री) का १०८ से २१,६०० बार प्रततददन जप कीजजए (मालाओं की संख्या १ और २०० के बीच) ।

४. आिार-संयम-शुद् साजत्त्कि आहार लीजजए। शमच,प इमली, लहसुन, तयाज, खट्टे पदाथ,प तेल, सरसों तथा हींग का त्याग कीजजए। शमताहार कीजजए। आिश्यकता से अगिक खा कर पेटे पर बोझ न िाशलए। िि पमें एक या दो बार एक पखिाड़े के शलए उस िस्तु का पररत्याग कीजजए जजसे मन सबसे अगिक पसन्द करता है। सादा भोजन कीजजए। दिू तथा फल एकाग्रता में सहायक होते हैं। भोजन को जीिन-तनिाहप के शलए औषगि के समान लीजजए । भोग के शलए भोजन करना पाप है। एक माह के शलए नमक तथा चीनी का पररत्याग कीजजए। बबना चटनी तथा अचार के केिल चािल, रोटी तथा दाल पर ही तनिाहप करने की क्षमता आपमें होनी चादहए। दाल के शलए और अगिक नमक तथा चाय, काफी और दिू के शलए और अगिक चीनी न मागाँगए।

५. ध्यान-कक्ष-ध्यान-कक्ष अलग होना चादहए। उसे ताले-कुंजी से बन्द रखखए।

६. दान- प्रततमाह अथिा प्रततददन यथाशजक्त तनयशमत रूप से दान दीजजए अथिा एक रुपये में दस पैसे के दहसाब से दान दीजजए।

७. स्वाध्याय-गीता, रामायण, भागित, विष्णुसहस्रनाम, आददत्य- हृदय, उपतनिद्, योगिाशसष्ठ, बाइबबल, जेन्द-अिस्ता, कुरान आदद का आिा घण्टे तक तनत्य स्िाध्याय कीजजए तथा शुद् विचार रखखए।

८. ब्रह्मिय–बहुत ही सािानीपूिकप िीय पकी रक्षा कीजजए। िीय पविभूतत है। िीय पही सम्पूण पशजक्त है। िीय पही सम्पवत्त है। िीय पजीिन, विचार तथा बुद्गि का सार है।

९. स्तोत्र-पाठ - प्राथनपा के कुछ श्लोकों अथिा स्तोत्रों को याद कर लीजजए। जप अथिा ध्यान आरम्भ करने से पहले उनका पाठ कीजजए। इसमें मन शीघ्र ही समुन्नत हो जायेगा।

१०. सत्संग-तनरन्तर सत्संग कीजजए। कुसंगतत, िूम्रपान, मांस, शराब आदद का पूणतपुः त्याग कीजजए। बुरी आदतों में न फाँशसए ।

११. व्रत - एकादशी को उपिास कीजजए या केिल दिू तथा फल पर तनिाहप कीजजए।

१२. जपमाला-जपमाला को अपनेगले में पहतनए अथिा जेब में रखखए। राबत्र में इसे तककये के नीचे रखखए।

१३. मौनव्रत - तनत्यप्रतत कुछ घण्टों के शलए मौनव्रत कीजजए।

१४. वाणी-संयम-प्रत्येक पररजस्थतत में सत्य बोशलए। थोड़ा बोशलए। मिुर बोशलए।

१५. अपररग्रि-अपनी आिश्यकताओंको कम कीजजए। यदद आपके पास चार कमीजें हैं, तो इनकी संख्या तीन या दो कर दीजजए। सुखी तथा सन्तुष्ट जीिन बबताइए। अनािश्यक गचन्ताएँत्यागगए। सादा जीिन व्यतीत कीजजए तथा उच्च षिचार रखखए।

१६. दिंसा-पररहार-कभी भी ककसी को चोट न पहुँचाइए (अदहंसा परमो िमुःप) । क्रोि को प्रेम, क्षमा तथा दया से तनयजन्त्रत कीजजए।

१७. आत्म-तनभरपता-सेिकों पर तनभरप न रदहए। आत्म-तनभरपता सिोत्तम गुण है।

१८. आध्यास्त्मक िायरी - सोनेसे पहले ददन-भर की अपनी गलततयों पर षिचार कीजजए। आत्म-षिश्लेिण कीजजए। दैतनक आध्याजत्मक िायरी तथा आत्म-सुिार रजजस्टर रखखए। भूतकाल की गलततयों का गचन्तन न कीजजए।

१९. कतव्राय-पालन-याद रखखए, मृत्युहर क्षण आपकी प्रतीक्षा कर रही है। अपने कतव्पयों का पालन करने में न चूककए। सदाचारी बतनए ।

२०. ईि-गचन्तन-प्रातुः उठते ही तथा सोनेसे पहले ईश्िर का गचन्तन कीजजए। ईश्िर को पूण पआत्मापणप कीजजए।

यह समस्त आध्याजत्मक सािनों का सार है। इससेआप मोक्ष प्रातत करेंगे। इन तनयमों का दृढ़तापूिकप पालन करना चादहए। अपने मन को ढील न दीजजए।

श्री स्त्ामिी शशिानन्त्द सरस्त्ििी

८ शसतम्बर, १८८७ को सन्त्त अतपय्य दीक्षक्षतार तथा अन्त्य अनेक ख्याति प्राति षिद्िानों के सुप्रशसद्
पररिार में जन्त्म लेने िाले श्री स्त्ामिी शशिानन्त्द जी में िेदान्त्त के अध्ययन एिं अभ्यास के शलए समषपति जीिन
जीनेकी तो स्त्ाभाषिक एिं जन्त्मजात प्रिृत्त्त थी ही, इसके साथ-साथ सबकी सेिा करने की उत्कण्ठा तथा समस्त्त
मानि जाति से एकत्ि की भािना उनमें सहजात ही थी।

सेिा के प्रति तीव्र रुगच ने उन्त्हें गचककत्सा के क्षेत्र की ओर उन्त्मुख कर ददया और जहा ाँउनकी सेिा की
सिागिक आिश्यकता थी, उस ओर शीघ्र ही िेअशभमुख हो गये। मलािा ने उन्त्हें अपनी ओर खींच शलया। इससे
पूिि िह एक स्त्िास्त्थ्य-सम्बन्त्िी पबत्रका का सम्पादन कर रहे थे, जजसमें स्त्िास्त्थ्य-सम्बन्त्िी समस्त्याओंपर
षिस्त्तृत रूप सेशलखा करते ेथे। उन्त्होंनेपाया कक लोगों को सही जानकारी की अत्यगिक आिश्यकता है, अतः सही
जानकारी देना उनका लक्ष्य ही बन गया।

यह एक दैिी षििान एिं मानि जाति पर भगिान ्की कृपा ही थी कक देह-मन के इस गचककत्सक ने
अपनी जीषिका का त्याग करके, मानि की आत्मा के उपचारक होनेके शलए त्यागमय जीिन को अपना शलया।
१९२४ में िह ऋषिकेश में बस गये, यहााँकठोर तपस्त्या की और एक महान ्योगी, सन्त्त, मनीिी एिं जीिन्त्मुक्त
महात्मा के रूप में उद्भाशसत हुए।

१९३२ में स्त्ामी शशिानन्द जी ने 'शशिानन्द आश्रम' की स्थापना की; १९३६ में 'द डििाइन लाइफ सोसायटी' का जन्म हुआ; १९४८ में 'योग-िेदान्त फारेस्ट एकिेमी' का शुभारम्भ ककया। लोगों को योग और िेदान्त में प्रशशक्षक्षत करना तथा आध्याजत्मक ज्ञान का प्रचार-प्रसार करना इनका लक्ष्य था। १९५० में स्त्ामी जी ने भारत और लंका का िुतु-भ्रमण ककया। १९५३ में स्त्ामी जी ने 'िल्ि पाशलयामेंट ऑफ ररलीजन्स' (षिश्ि िम प सम्मेलन) आयोजजत ककया। स्त्ामी जी ३०० से अगिक ग्रन्थों के रचतयता हैं तथा समस्त षिश्ि में षिशभन्न िमो, जाततयों और मतों के लोग उनके शशष्य हैं। स्त्ामी जी की कृततयों का अध्ययन करना परम ज्ञान के स्रोत का पान करना है। १४ जुलाई, १९६३ को स्त्ामी जी महासमागि में लीन हो गये।